زنجیرەی لە سفرەوە (٢)



زۆرخۆری زۆر حەوی

قانع خورشید



پریاسکەی ئەوین



زنجیرەی لە سفرەوە

(٢)

پرۆژەیەکی تایبەتە بە کێشەی گەنجان

زۆرخۆری

زۆرخەوی

پریاسکەی ئەوین

ناوی زنجیرە: لە سفرەوە

ژمارەی زنجیرە: ٢

ناوی کتێب: زۆر خۆری زۆر خەوی

ناوی نووسەر: قانع خورشید

دیزاینی بەرگ: ناوەندی ڕێنوێن

دیزاینی تێکست: ناوەندی ڕێنوێن

نۆبەتی چاپ: دووەم ٢٠٢١

چاپ: ناوەندی ڕێنوێن

تیراژ: (١٠٠٠) دانە

ژمارەی سپاردن: لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٠٢٥)ـی ساڵی (٢٠١٨)ـی پێ دراوە.





ناوەندی ڕێنوێن



07511408868 - 07501269689

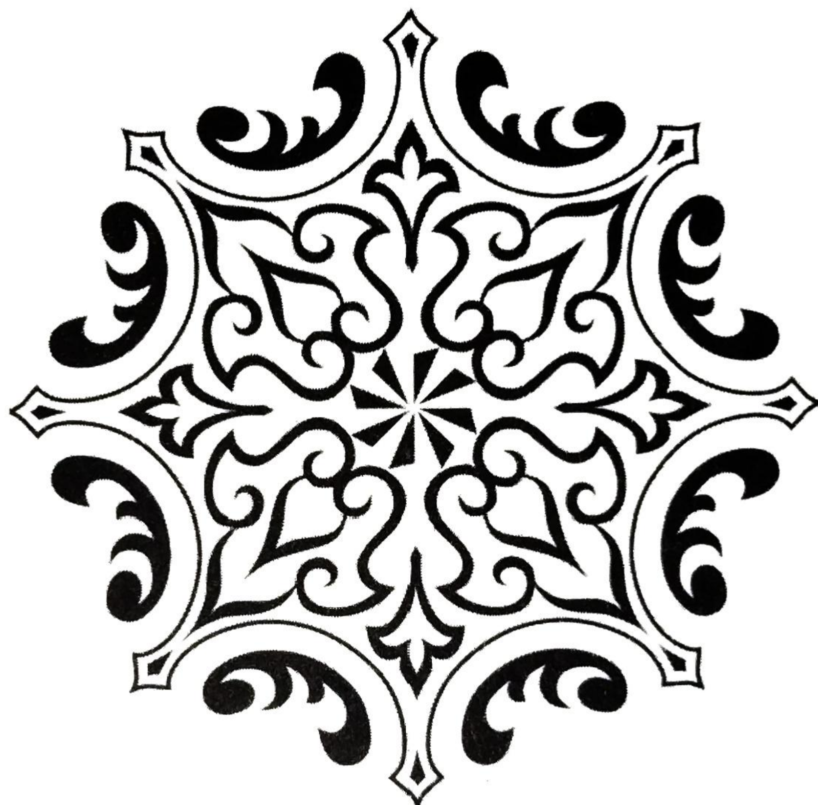


hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com



سلێمانی - بازاڕی ئاوباریک - نهۆمی یەکەم
بەرامبەر کاسۆمۆڵ - دوکانی ژمارە (٦٦)

بسم الله الرحمن الرحيم



پێشەکی

الحمد للـه، والصـلاة والسـلام علـى رسـول الله، وعلـى آلـه وصحبه.

ئەگەر بەگوێرەی دڵـی خـۆم، پێشـەکی بـۆ هەر کتێبێـک بنووسـم، پێشـەکییەکەم لە نـاوەڕۆکی کتێـبەکە درێژتـر دەبێـت! بەڵام هەوڵ دەدەم هەنـدێک لەو شـتانەی لە مێشکمدان، بە کورتی لەم پێشەکییەدا، بخەمە ڕوو.

لەوەتەی زانکـۆم تەواو کـردووە و لە گەرمیـانی خۆمانـدا جێگیر بووم، بڕیارم داوە لە گەیاندنی بانگەوازی ئیسلامیدا، لەگەڵ گەنجانـدا بـم و خـزمەت بەو تـوێژە پـڕ ئومێـد و چالاکییە بکەم، کۆمەڵێک پڕۆژەم بۆ بەرزکردنەوەی ئاسـتی هۆشیاری و ڕووناکبیریی ئەم توێژە هەبووە و هەیە، لەوانە، بەرنامەیەکی تایبەت بە هەندێک پرسی هەستیاری گەنجان، بە ناوی (لە سـفرەوە)، کە لە ئۆفیسـی کەلاری سـەنتەری

گەشەپێدانی چالاکیی لاوان، بە ئامادەبوونی کۆمەڵێک گەنجی وریا و چالاک، بە ڕێوە دەچوو. هەموو جار من، موحازەرەیەکی سێچارەکیم دەوتەوە و ئەوانیش، نزیکەی چارەکێک بەشدارییان دەکرد، ئەم پرۆژەیە، لە کەناڵی گەرمیانی تەلەڤزیۆنی یەکگرتووەوە پەخش دەکرا، دوای پێشکەشکردنی پەنجا ئەڵقە، لەسەر داوای هەندێک کەس، ناوی پرۆژەکە و شێوەی موحازەرەکان گۆڕان، ناوی بوو بە (لەگەڵ لاواندا)، دیکۆرێکی تایبەتی بۆ کرا و بڕوانامە بەسەر بەشداراندا دابەش کرا، بەڵام بە داخەوە، دوای پێشکەشکردنی پێنج ئەڵقە دەربارەی خۆشەویستی، مەڵبەندی گەرمیانی یەکگرتوو، بڕیاری ڕاگرتنی پەخشی بەرنامەکەیان لە تەلەڤزیۆنەوە، ڕاگەیاند! ئەوەی ڕاستی بێت، من تا ئێستا بە هەموو قەناعەتمەوە، وای بۆ دەچم ئەو بڕیارە، هیچ هۆکارێکی زانستیی لە پشتەوە نەبوو، تەنیا هۆکاری ڕاستەقینەی، شتی کەسەکی و حەزنەکردن بە گەورەبوونی کەسێکی تازە بوو. بە هەر حاڵ، خوا لە من و لەوانەیش ئەو بڕیارە یەکلایەنە ناعادیلانەیان دا، خۆش بێت.

بەڵام لەبەر بڕوابـــوونی تەواوم بە کـــارەکەی خــۆم و گەرموگوڕیی گەنجە بەشدارەکان، گوێم بە بڕیارەکە نەدا و لە کـــارەکە ســـارد نەبـــوومەوە، هەر ئەوەنـــدە بـــوو لە تەلەڤزیۆنەوە پەخش نەدەکرا، تـا نـزیکەی حەفتا و چەنـد ئەڵـــقەیەک بەردەوام بـــووین، دوایـــی لەبەر هـــاتنی وەرزی تاقیکردنەوە و چەند هۆکارێکی تـر، پـرۆژەکە وەسـتا. دوای ئەم پـــرۆژەیە، لە ســـموود _نـــاحیەی ڕزگـــاری_، لەگەڵ کۆمەڵێک گەنجی بێلایەندا، لە کتێبخانەی گشتی، هەڵستاین بە پرۆژەیەکی ڕووناکبیریی تر بە ناوی (بۆ گەنجـان)، بەڵام دوای دوو کـــۆڕ، لەژێـــر گوشـــاری بڕیـــارێکی سیاســـیدا، بەڕێوەبەری کتێبخانە پێی ڕاگەیاندین کە ناتوانین درێـژە بە پرۆژەکەمـــان بـــدەین! دوای ئەمە، ناچـــار بـــووین داوا لە بەرپرســـی نـــاوچەی ڕزگـــاریی یەکگرتـــوو بکەیـــن جێمـــان بکاتەوە، تا لەوێ موحازەرەکانمان بڵێینەوە، ڕێگەی داین و ئێمەش دەستبەکار بووین، دوو سێ فـایلێکی گرنگیشـمان لەوێ بـاس کـرد، ژمـارەیەکی بەرچـاو گەنجـی نـاحییەکە بەشـــدارییان دەکـــرد. گەنـــج و خۆپێگەیانـــدن، گەنـــج و کەمتەرخەمـــی، گەنـــج و زۆرخـــۆری و زۆرخەوی، گەنـــج و

ئارەزووپەرستی، گەنج و هاوڕێیەتی و گەنج و خوابەتاکزانین و... لەو باسانە بوون گفتوگۆیەکی زۆرمان لەبارەوە کردن.

جا ئەم بابەتەی بەردەستی بەڕێزت، یەکێکە لەو بابەتانە، هەندێک شتی کەمم بۆ زیاد کردووە، لە سەرچاوەی پزیشکیی جێباوەڕپیشەوە، ئامار و داتای تایبەت بەم بابەتەم هێناوە و چەند نموونەیەکی جوانی گوڵستانی سەعدییشم، بە وەرگێڕانی مەلا موستەفای سەفوەت، خستووەتە سەر. خوا یار بێت، لە بیرمدایە ئەوانی تریش، ئەوەی مابێت و نەفەوتابێت، بە نووسین بڵاو بکەمەوە. موحازەرەکانی هەردوو پرۆژەی (لە سفرەوە) و (لەگەڵ لاواندا)یشم هەر بۆ نووسینەوە داناوە، دەخوازم دوعای خێر بکەن تا خوای گەورە توانست و وزەی ئەو کارەم پێ کەرەم بکات، هەر هەموویشی لەژێر ناوی (لە سفرەوە)دا دەنووسمەوە و بڵاو دەکەمەوە.

زۆرێک لەم بابەتانەی باسمان لێوە کردوون، سەرەڕای زۆر پێویستبوون و گرنگییان، زۆر بە کەمی باسیان لێوە کراوە و بە دەگمەن لەبارەیانەوە شت نووسراوە، بۆیە،

هەرچەند هەندێک جار لە هێڵە گشتییە فیکرییەکەی خۆم بۆ نووسین لا دەدەن، بە پێویستم زانیوە قسەیان لێ بکەم و بیانوروژێنم، چونکە هەستم دەکرد کەسێکی وا نییە ئەم مەسەلانە بۆ لاوان ڕوون بکاتەوە.

قەدەر زۆر جار فرسەتی بڵاوبوونەوەی شتەکان بەپێی ڕیزبەندیی کاتییان نابەخشێت، بەڵکو بەپێی حیکمەتێکی شاراوە، کە تەنیا خوا دەیزانێت، دەیبەخشێت، ئەم بابەتی زۆرخۆری و زۆرخەوییە، لە دوا بابەتەکانی سێیەم پرۆژەی گەنجانەم بوو، بەڵام قەدەر کردی بە یەکەم بابەتی نووسراو، ئومێدەوارم وردە وردە ئەو بابەتەکانیش بە دوایدا بێن.

جێی خۆیەتی لێرەدا زۆر سوپاس و دەستخۆشی لە قوتابیی ئازیز و ئێسکسووکم، ڕێناس ئەحمەد بکەم، کە لەتەک نووسینەوەی ئەم بابەتەدا لە سیدییەوە، زۆر ماندوو بوو، خوا لە دنیا و قیامەتدا سەرکەوتووی بکات. هەروەها برای بەڕێزم، هێمن خورشید، لە وەرگێڕانی بابەتە پزیشکییەکاندا ماندوو بوو، خوا پاداشتی خێری بداتەوە.

دوا شتێک لەم پێشەکییەدا بێژمی، ئەوەیە، دڵم بەوەی خۆم نە زۆرخۆرم، نە خەواڵوو، خۆشە. بە تایبەت لە کاتی ڕێکخستنی ئەم نووسینەدا، لە مانگی ڕەمەزاندا بووم، ئیتر بە ڕۆژ بەڕۆژوو بووم و بە شەویش سەرقاڵی تەراویح و لەیلەتولقەدر، هەر بۆیە، نە زۆرم دەخوارد و نە زۆر دەخەوتم، ئیتر خۆم زۆر بە ڕاستگۆ دەزانی و متمانەیشم هەیە، (ان شاء الله) کاریگەریی باشی دەبێت.

خوایە گیان، سکمان لە خواردنی حەرام و پاروی زیادە، جەستەمان لە نەخۆشیی سەخت، چاومان لە خەوی ناوەخت و ڕووحمان لە تەنبەڵی دوور بگرە. ئامین، إنّك نِعمَ المولى ونِعمَ المجيب.

قانع خورشید _ سموود

٤ /شەووال/ ١٤٣٠ک

٢٣ /ئەیلوول/ ٢٠٠٩ز

تەنـــیاحـــاجی

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ } کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7

Invite Link



خواردن و خەوتن دوو پێویستیی ژیانن

ئەم بابەتەی ئێستا قسەی لەبارەوە دەکەین، بریتییە لە زۆرخۆری و زۆرخەوی، بابەتێکی زۆر گرنگە، بەڵام بە داخەوە، ئێمە وەک زۆر شتی تر، لێی بێخەبەرین. بابەتێکە، پێویستە هەر گەنج، پیر، منداڵ و گەورەیەک بیزانێت.

زانراوە خواردن و خەوتن، بۆ درێژەدان بە ژیان و مان، دوو شتی پێویستن، بەڵام پێویستە مرۆڤ، ئاستی هەموو شتێکی پێویست بۆ گیان و لەشی بزانێت. بە تەعبیرێکی تر، پێویستە سنووری هەموو پێویستییەکی خۆی بزانێت، وەک لە زانستی ئوسووڵی فیقهدا وتراوە (الضرورة تُقَدَّر بقدرها)، هەر شتێک پێویست بێت، بەپێی ئەندازەیەک پێویستە، دەبێت ئەو ئەندازەیە بپێورێت و بزانرێت، نەک زیاتر لە خۆی شوێنی بکەویت، چونکە هەر شتێک کە سنوورێکی بۆ دانرابوو و سنوورەکەی تێ بپەڕێنرێت، ئەوە زیانێکی زۆری دەبێت. ئێمە لێرەدا، بە تەماین باسی ئەو

زیانانەی لە زێدەڕۆییکردن لە خواردن و خەوتنەوە دەکەونەوە، بکەین.

خواردن و خەوتن، دوو لەو شتانەن مرۆڤ پێویستی پێیانە، واتە هیچ مرۆڤێک، بێ خواردن و خەوتن، ناتوانێت لەسەر پێی خۆی ڕابوەستێت. ئەگەر بێتو هیچ نەخۆیت، لە ناکاو، دوای دوو سێ ڕۆژ، دەسیسێیتەوە و وردە وردە دەمریت و تەواو. نەخەوتنیش هەر وایە، ئەگەر ماوەیەک نەخەویت، خانەکانی لەش و مێشکت هەموو ماندوو دەبن، بۆیە پێویستە ماوەیەک ئیش نەکەن و پشوویەک بدەن. تۆ مەهێڵە ماوەیەک پشوو بدەن، با هەر ئیش بکەن و ئیش بکەن، جا بزان لەپڕ ناپڕووقێن؟! وەک ماتۆڕێکی کارەبایین کە خۆبزێو نەبێت، بەردەوام ئیش بکات و نەکوژێنرێتەوە، تا لە ناکاو مەکینەکەی دەسووتێت! بە هەمان شێوە، تۆش مێشک، هزر و هەموو کۆئەندامەکانت بەسەر یەکدا تێک دەچن و بە کەڵک نامێنن.

ئەمە ڕاستییەکە، بەڵام دەبێت بزانین، هەموو شتێکی پێویست، سنوورێکی هەیە، چونکە کە دەڵێین خواردن

پێویسته، مانای وا نییه پێویسته هەر بخۆم و بخۆم، بۆ خەویش بە هەمان شێوە، کە دەزانین خەو پێویستە، ئەوە ناگەیەنێت لە تویێ جێ دەرنەچین و شەو و ڕۆژ لە خەودا بین.

خواردن و خەوتن، یارمەتیدەرن بۆ شتی تر. تۆ، بۆ ئەوەی هەمیشە بخۆیت، دروست نەکراویت. ئەگەر بۆ ئەوە دروست کرابین، جیاوازیمان لەگەڵ گامێشێکدا چییە؟ خۆ ئەو لە ئێمە زیاتر دەخوات! یا تیمساحێک کە دەم بکاتەوە، یەکێک لە ئێمە قووت دەدات، ئەگەر وا بێت، تیمساح لە ئێمە بەڕێزترە، چونکە لە ئێمە زیاتر دەخوات. خەوتنیش هەر وایە، ئاژەڵێکمان هەیە (تەمبەڵ)ی پێ دەڵێن، لە جەنگەڵەکانی ئوستورالیادا زۆرە، لەوێ بە ناوی (کوالا) دەناسرێت. لە هەندێک بەرنامەی تەلەڤزیۆنیی تایبەت بە ئاژەڵاندا پیشانی دەدات، ئەوەندە تەنبەڵ و خاوە، تاوەکو هەنگاوێک دەچێتە پێشەوە، دوو هەنگاو دێتە دواوە! برادەرێکم دەیوت لە بەرنامەیەکدا بینیومە، وەخت بوو دڵم بتەقێت، پڵنگێک کەوتبووە دوای، ئەویش بە دارێکدا

هەڵگژابوو، دەموت ئێستا دەگاتە جێ و ڕزگاری دەبێت، کەچی دەستی دەبردە پێشەوە و دەیگەڕاندەوە، هەم دەیبردە پێشەوە و دووبارە دەیگەڕاندەوە شوێنی خۆی! جارێک مامۆستایەک لە ئوسترالیا هاتبووەوە، دەیوت لەوێ لەو ئاژەڵە زۆرە، دەڵێن لە بیست و چوار سەعاتدا، بیست و سێ سەعات دەخەوێت، هەموو کاتێک هەر خەوتووە، شەو و ڕۆژی هەر خەوە، سەعاتێک هەڵدەستێت هەندێک شت دەخوات و دووبارە دەچێتەوە ناو جیهانی خەوەکەیەوە! ئەگەر بۆ خەوتن دروست کرابین، ئەوە ئەو ئاژەڵە لە من و تۆیەکی خەواڵوو بەڕێزترە، چونکە تۆ هەر چۆن بخەویت، بیست و سێ سەعات ناخەویت، ڕێزی مرۆڤ نە بە خواردنە و نە بە نووستن، بەڵکو خواردن و نووستنی تۆ، بۆ کارێکی گرنگتر، بۆ ڕاپەڕاندنی ئەرکێکی تر کە لەسەر شانتە، گرنگن.

لێرەوە دەزانین، هەموو شتێک ئەگەر گرنگیش بێت، کە زۆر بە کارت هێنا، یان تێیدا ڕۆچوویت، دەبێتە دژەکەی، یاسایەکی فیقهی هەیە، دەڵێت (كلُّ شَيءٍ تَجاوزَ عن حَدِّهِ،

انقَلـبَ إلى ضـدِّهِ: هەر شـتێک لە سـنووری خـۆی دەرچـوو، دەگۆڕێت بۆ دژەکەی). بۆ نموونە، چێشت بۆ ئەوەی بێتـام نەبێت، خـوێی تـێ دەکرێـت، بەڵام ئەگەر خـوێی زۆری تـێ کـرا، ئەوە هەر ناخورێـت، ئەگەر کەمخـوێ بێـت، لەوانەیە بخورێـــت، بەڵام ئەگەر یەکجـــار ســـوێر بـــوو، ئەوە کەس نـــایخوات. خـــوێی زۆر، دژی ئەو شـــتەیە کە بە دوایـــدا دەگەڕێین، ئێمە بۆ تامداری خـوێ دەکەینە چێشـت، بەڵام کاتێک خوێمان زۆر تـێ کـرد، بێتـام و بێکەڵـک دەبێـت. بە هەمـان شـێوە، مـرۆڤ بـۆ ئەوەی لەشـی گـورج بێـتەوە و مانـدوویی دەرچێـت، دەخەوێـت، بەڵام ئەگەر زۆر بخەوێـت، تەواو لە دەست دەچێت و وێران دەبێت، هەر یەکەمان ئەمە باش دەزانین.

زیانەكانی زۆرخواردن و زۆرخەوتن

یەكێك لە زیانەكانی زۆرخۆری و زۆرخەوی ئەوەیە، تۆ بۆ مەبەستێك دەخەویت و دەخۆیت، كەچی ئەنجامەكەی بە پێچەوانەی ئەو ئامانجەوەیە، لەجیاتیی ئەوەی بەرەو پێشەوە بچیت، بەرەو دواوە دەچیت! وەك ئەو كابرایەی سەیارەكەی خستووەتە سەر بەگ و دەیەوێت بۆ بازاڕ بچێت، سەیر دەكات هەر لە بازاڕ دوور دەكەوێتەوە، تۆ بەو شێوەیەیت، كە زۆر دەخۆیت و زۆر دەخەویت، ناگەیتە ئامانجی خۆت.

لێرەوە نهێنیی ئەو فەرموودانەمان بۆ دەردەكەوێت كە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، تێیاندا زۆر جەختی لەسەر كەمخۆری كردووەتەوە. لە حەدیسێكی سەحیحدا دەفەرموێت (ما مَلأ آدَميٌّ وِعاءً شرًّا مِن بَطنِهِ: مرۆڤ هیچ دەفرێكی پڕ نەكردووە لە سكی خراپتر بێت). یانی هەر شتێك پڕ بكەیت، هێندەی ئەوەی سكت پڕ بكەیت، خراپ

نییه، پڕبوونی سک، له پڕبوونی هەموو شتێک خراپتره.
دوایی دەفەرموێت (بحسب ابن آدم أكلات يقمنَ صلبه)، واته مرۆڤ، چەند تیکەیەکی بچکۆڵه بخوات، بەسیەتی، تەنیا بۆ ئەوەی له برساندا نەچەمێتەوه، بۆ ئەوەی پێی ڕاست ببێتەوه، بتوانێت لەسەر پێی خۆی بوەستێت، بێوزه و بێتوانا نەبێت، (فإن كان لا محالة). خۆ ئەگەر هەر خۆی پێ نەگیرا و حەزی کرد زۆر بخوات، ئەوه پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت با گەدەی بکاته سێ بەشەوه، (فثلُثٌ لِطعامِهِ، وثُلُثٌ لِشَرابِهِ، وثُلثٌ لِنَفَسِهِ: بەشێکی بۆ خواردن، بەشێکی بۆ ئاو، بەشێکی بۆ هەناسه)[1]، چونکه گەده هەوای تێدایه، ئەگەر ئۆکسجینی تێدا نەبێت، دەگەنێت.

ئەو کەسەی مەعیدەی کردووه به سێ بەشەوه، لای پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) به زۆرخۆر ناسراوه! لێرەوه دەردەکەوێت، تۆ کاتێک سێیەکی گەدەت پڕ بێت له خۆراک، مانای وایه زۆر دەخۆیت و به زۆرخۆر دادەنرێیت.

---

[1] أخرجه الترمذي، وقال حسن صحيح.

ئەی ئەگەر گەدەت پڕ کرد لە چێشت، نان، میوە، سەوزە و... هتد؟ ئەگەر گڵاسێک ببسیت خواردەوە و، دوایی قورقێنەت دایەوە و هەرچیت خواردووە، هاتە ناو دەمت؟ یان سکت پڕ بوو، گەدەت لە بێجێگەییدا وتی بوەستە؟! یان تووشی ئیمتەلای کردیت؟ ئێمە خۆمان ئاگامان لێ نییە، کە جەژن هات، ئیتر وا دەزانین دەبێت سکمان پڕ کەین. یەکێک لە سوودەکانی ڕەمەزان ئەوەیە، گەدەی ئینسان پشوو بدات، تۆزێک چۆڵ ببێت، کە گەدەش چۆڵ بوو، فیکر دەکرێتەوە، بەڵام کابرا دێت لەگەڵ بانگی مەغریبدا، داخی دڵی خۆی بە هەرچی خواردندا هەیە، دەڕێژێت، دەڵێت من لە بەیانییەوە بەردەمم گیراوە، ئێستا دەهێڵم بە ئاسانی بڕوات! بخۆ، بخۆ. وا لە خۆی دەکات، ناتوانێت نوێژی تەراویح بکات، دوای نان، پا درێژ دەکات. هەسکەهەسکیەتی، جار جاریش دەڵێت، وای مردم، ئەوەندەم خوارد، خۆمم کوشت! ئەی کێ وتی خۆت بکوژیت؟! کێ وتی بمریت؟!

بــڕواننه ئه‌م فه‌رمــووده‌یه كه عه‌بــدوڕڕه‌حمانی كــوڕی عه‌لائــی كــوڕی له‌جــلاج له بــاوكیه‌وه، له بــاپیریه‌وه گێڕاویه‌تییه‌وه: (أسلمتُ مع رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا ابن خمسين سنة، -ومات اللجلاج وهو ابن عشرين ومائة سنة- قال: ما مَلَأتُ بَطني مِن طعامٍ مُنذ أسلمتُ مَعَ رسولِ الله صلى الله عليه وسلم، آكلُ حسبي وأشربُ حَسبي: ته‌مه‌نم په‌نجا ساڵان بوو له‌گه‌ڵ پێغه‌مبه‌ردا موسڵمان بووم، -له‌جلاج له ته‌مه‌نی سه‌د و بیست ساڵیدا مردووه، وتوویه‌تی:- له‌و ڕۆژه‌وه‌ی موسڵمان بوومه، تێر سكی خۆم نانم نه‌خواردووه، ئه‌وه‌نده ده‌خۆم و ده‌خۆمه‌وه، به‌سم بێت و پێی بژیم)[1]. ئه‌م هاوه‌ڵه به‌ڕێزه، به‌گوێره‌ی ئه‌و قسه‌یه‌ی كوڕه‌زاكه‌ی لێی ده‌گێڕێته‌وه، له ماوه‌ی حه‌فتا ساڵی ته‌مه‌نیدا، سكی پڕ له خۆراك نه‌كردووه و تێری نه‌خواردووه! هه‌ر ئه‌وه‌نده‌ی خواردووه، پێی بژێت و له‌سه‌ر پێی خۆی ڕاوه‌ستێت.

---

[1] رواه الطبراني وفيه المعلى بن الوليد ولم أعرفه وبقية رجاله ثقات.

موسڵمان بە هۆی ئەو پەرۆشییانەی بۆ داهاتووی خۆی، گەل و خەڵک هەیەتی، ناتوانێت زۆرخۆر بێت. مرۆڤێک کە ڕۆژانە بیر لە چاککردنی ناڕێکییەکانی دەوروبەری دەکاتەوە، زەحمەتە بتوانێت سکی پڕ لە خواردن بکات، بەڵام کەسێک لە سکی زیاتر، خەمی تری نەبێت، ئەوە سەیر نییە چەند ئەوەندەی ئەو کەسەی پێشوو بخوات، یەکێک لەو فەرموودە سەیرانەی زانایان بۆیان گێڕاوینەتەوە، ئەم فەرموودەیە: (عن رجل من جهينة قال سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "الكافر يشرب في سبعة أمعاء وإن المؤمن يشرب في معى واحد": کابرایەک لە جوهەینەوە دەڵێت، گوێم لە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) بوو، دەیفەرموو "بێباوەڕ لە حەوت ڕیخۆڵەوە شت دەخوات، بەڵام باوەڕدار تەنیا لە یەک ڕیخۆڵەوە شت دەخوات")[1]. ئەم ئەم فەرموودەیەی پێغەمبەر، مانایەکی زۆر گەورەی لە خۆ گرتووە، مەرج نییە مانا ڕووکەشییەکەی مەبەست بێت،

[1] رواه أحمد ورجاله رجال الصحيح

بەڵکو ئەمە مەجازە، لە کوردەواریی خۆماندا، دەوترێت فڵانە کەس زگەڕۆیە، مەعیدەی دڕاوەتەوە!

ئەو فەرموودەیە چیرۆکێکی خۆشی هەیە، عەبدوڵڵای کوڕی عەمر دەگێڕێتەوە: (جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم سبعة رجالٍ، فأخذ كلُّ رجُلٍ من الصحابة رجلاً وأخذ النبي صلى الله عليه وسلم رجلاً، فقال له ما اسمك؟ قال: أبو غزوان. قال، فحلب له سبعَ شياهٍ فشرِبَ لَبنَها كُلَّه، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: هل لك يا أبا غزوان أن تُسلم؟ قال: نعم. فأسلم، فمسح رسول الله صلى الله عليه وسلم صدره، فلمّا أصبَحَ حلب له شاةً واحدةً فَلَمْ يتم لبنَها، فقال: ما لك يا أبا غزوان؟ قال: والذي بعثك نبيًّا لقد رويتُ. قال: إنَّكَ أمس كان لكَ سبعةُ أمعاءٍ وليس لك اليومَ إلا معًى واحد)[1]، واتە: (حەوت پیاو هاتنە لای پێغەمبەر، هەر هاوەڵێک لە هاوەڵانی پێغەمبەر، پیاوێکیان لەگەڵ خۆیاندا بردەوە ماڵ، پێغەمبەریش یەکێکیانی بردەوە ماڵی خۆیان، لێی پرسی: "ناوت چییە؟" وتی ئەبووغەزوان، پاشان پێغەمبەر (صلی

[1] رواه الطبراني هكذا والبزار مختصرًا ورجاله رجال الصحيح.

الله علیه وسلم) هەڵستا و چوو حەوت مەڕی بۆ دۆشی و شیرەکەیانی بۆ هێنا، هەر هەمووی خواردەوە، پاشان پێی فەرمووو: "ئەبووغەزوان! دەکرێت موسڵمان بیت؟"، وتی بەڵێ. لەوێدا موسڵمان بوو، پێغەمبەریش دەستی بەسەر سینەیدا هێنا -دوعای بۆ کرد-، کاتێک بۆ بەیانی لە خەو هەڵستان، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چوو مەڕێکی بۆ دۆشی و شیرەکەی پێ دا، تەواوی نەکرد، لێی پرسی: "ئەوە چیتە ئەبووغەزوان؟!" وتی سوێند بەو کەسەی تۆی بە هەق بە پێغەمبەر ناردووە، تێر بووم. پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: "دڵنیا بە تۆ دوێنێ حەوت ڕیخۆڵەت هەبوو، کەچی ئێستا تەنیا یەک ڕیخۆڵەت هەیە").

سەرنج بدە، هاوەڵان هەر کە موسڵمان دەبوون، چەندێتی و چۆنێتیی خۆراکیشیان دەگۆڕا، هەر لەگەڵ باوەڕهێنانیاندا، هەموو ژیانیان دەگۆڕا. کەچی خۆمان، بە داخەوە، ئەگەر لە بێباوەڕان خراپتر نەبین، باشتر نیین.

گەدە، مەڵبەندی بڵاوەکردنی دەردە

ئەمە بابەتێکە ئێمە تێیدا زۆر تێ کەوتووین، گەدە کە پڕ لە خۆراک بوو، یان چاو کە پڕ لە خەو بوو، تەنبەڵی ڕوو لە مرۆڤ دەکات. یەکێک لە حەکیمە کۆنەکانی عەرەب، قسەیەکی هەیە لە بواری پزیشکیدا، هەندێک خەڵک وا دەزانن فەرموودەی پێغەمبەرە و لە هەندێک کتێبدا، بە حەدیس ناو براوە، بەڵام ڕاستییەکەی قسەیەکی بایەخدارە، ئەو حەکیمە وتوویەتی: (المَعدة رأسُ كلِّ داء، والحِمية رأسُ كُلِّ دَواء: گەدە سەری هەموو نەخۆشییەکە و، خۆپاراستن و کەمخۆرییش، سەری هەموو چارەسەرێکن).

لە گوڵستانی شێخی سەعدیدا هاتووە: "لە ڕەوشتی ئەردەشیری بابەکان وتراوە کە لە پزیشکێکی عەرەبی پرسی: ڕۆژی دەبێت چەندە خۆراک بخورێت؟ وتی: سەد درەم بەسە. وتی: جا ئەم ئەندازەیە چ هێزێک دەدات؟

وتـی: ئەوەنـدە کە هەڵتگرێـت، ئەگەر لەوە زیـاتر بـوو، تـۆ هەڵگری ئەویت."

خـواردن لـــە ژیان، لـە بـۆ زیکرکردنە

تـۆ باوەڕت وەهایە ژیان لە بۆ خواردنە؟!

بـۆ ئەوەی لە نەخۆشـی دوور بیـت، کەم بخـۆ، هەمیشـە ئەوانەی زۆر دەخۆن، شـەڵتەیەک سـکی لـێ بەر دەدەنەوە، سەیریان کە، دەبینیت شەکرەیان هەیە، پەستانی خوێنیـان بەرزە، جەڵــتە لێیــان دەدات، هەر نەخۆشــییەک لە هەر کوێـوە بێـت، ئەمـان بەشـێکی لـێ وەردەگـرن، چـونکە ئەم کەسانە، هەشت نۆ دەردەیان پێکەوە تێدایە. لە هەمووشـی خراپتـر، نـازانن چـۆن بـخەون، خەویشـیان تێـک دەچێـت، شەوان کاتێک نووستوون، لە نزیکیان دانیشـە، وەک ئەوەیە لەپاڵ مۆلیدەیەکدا بخەویت، فرەیـان دێـت، پرخەیـان دێـت، داتـدەچڵەکێنن، نە شـەوێک، نە دوو، نە سـێ، بەسـەر لادا بـخەون، هەر پرخەیـان دێـت، لەسـەر پشـت هەر پرخەیـان دێت، چونکە ئەوەندە قەڵەون، هەناسەیان بـۆ نادرێـت. لەو

هەموو پەستان، شەکرە و دەردەی پێوەیانە، دەناڵێنن، ئەم حاڵە بهێنە پێش چاوی خۆت، زۆر قورسە...

زۆرخۆری و زۆرخەوی، دەبنە هۆی قەڵەوی، قەڵەوییش چەندین نەخۆشیی ترسناکی لێ دەکەوێتەوە، بۆ زیاتر ئاشنابوون بە زیان و مەترسییەکانی قەڵەوی، هەندێک شت لە یەکێک لە متمانەپێکراوترین سەرچاوە پزیشکییەکانەوە بۆ تۆی بەڕێز دەگوێزمەوە[١]:

لە بریتانیا، زیاد لە بیست لە سەدی ئەو کەسانەی پێگەیشتوون و، لە ئەمەریکایش، پتر لە سی لە سەدیان، قەڵەون، یانی (BMI)یەکەیان لە سەرووی سییەوەیە!

(BMI) کورتکراوەی (Body Mass Index)ە، پێوەرێکی زانستییە بۆ زانینی ڕادەی قەڵەوی. ئەم پێوەرە، دەرەنجامی کێشی مرۆڤ، دابەش دووجای درێژییەکەیەتی، واتە {کێشی مرۆڤ ÷ درێژیی مرۆڤ^2= BMI}-ئەم حسابە بە (کگم/م) دەبێت، زانایانی پسپۆڕ گوتوویانە

---

[١] Davidson`s Principle & Practice of Medicine.

خشـتـەیەک هەیە، لە ئەنجـامی ئەو هاوکێشـەی سـەرەوە بە دەست هاتووە، هەر مرۆڤێک دەتوانێت بەپێی ئەو خشتەیە، باری تەندروستیی خۆی بزانێت، خشتەکەش بەم شێوەیەیە:

BMI	پۆلێنکردن	مەترسییەکانی پەیوەست بە قەڵەوی
٢٤.٩_١٨.٥	ئاسایی	هیچ نییە
٢٩.٩_٢٥.٠	زیادەکێشی هەیە	کەمێک مەترسیی هەیە
> ٣٠	قەڵەو	________
٣٤.٩_٣٠	کلاس ١	ناوەند
٣٩.٩_٣٥.٠	کلاس ٢	زۆر

پێ دەچێت ئەو خشتەیە، لای هەندێک لە خوێنەران، زۆر ڕوون نەبێت. بە کورتی، ئەو خشتەیە ئەوەمان پێ دەڵێـت، هەر کەس کێشـی، دابەش دووجـای درێـژییەکەی لەنێـوان (٢٤.٩_١٨.٥) (هەژدە و نیـو بـۆ بیسـت و چـوار و نـۆ لە دە)دا بێت، ئەوە کەسێکی ئاساییە و قەڵەو نییە، هـیچ لەو

نەخۆشـــییانەیش کە لە ئەنجـامی قەڵەویـــیەوە دەکەونەوە، هەڕەشـەی لـێ نـاکەن، خـۆ ئەگەر لەنێـوان (٢٥_٢٩.٩)دا بێـت، ئەوە بە قەڵەو نازمێررێـت، بەڵام ئاسـاییش نیـیە و کەمێک مەترسیی نەخۆشیی لێ دەکرێت! ئیتر بەو شێوەیە، تـــا کۆتـــایی، کە بە قەڵەوی پـــلە ســـێ دادەنرێـــت و مەترسییەکی زۆر زۆریشی لەسەرە.

کە دەڵێـین مەترسـییەکانی قەڵەوی، وا نەزانیـت هەر وا گاڵتەن، بەڵکو قەڵەوی، پێوەنـدییەکی ڕاسـتەوخۆی بە زۆر نەخۆشـــییەوە هەیە، تەنـــانەت کـــاریگەرییەکی زۆریشـــی لە مردنی مرۆڤدا هەیە.

دەرکەوتووە کەمتـرین ڕادەی نەخۆشـی، لەو کەسـانەدایە کـە (BMI)یـەکەیـان لەنێـوان (١٨.٥_٢٤)دایە. بەپێـی داتای ئەو لێکۆڵینەوانەی لە ناوەندە ئەکادیمییەکاندا ئەنجام دراون، وەک ئەوەی لە (Framingham)ی ئەمەریکـادا ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە، ئەو کەسانەی تەمەنیان لەنێوان (٣٠_٤٢) ساڵدایە، بۆ هەر (٠.٥) کیلـۆگرام _نیـو کیلـۆ_ زیـادەی لەشـیان، مەترسـیی مـردن بە ڕێـژەی (١%) زیـاد

دەکات! بۆ ئەو کەسانەیش تەمەنیان لەنێوان (٥٠_٦٢) ساڵدایە، بۆ هەر نیو کیلۆ زیادەی لەشیان، مەترسییەکە بۆ (٢%) بەرز دەبێتەوە!

ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە ئەوەیشمان پێ دەڵێت، قەڵەوی دەبێتە هۆی تەمەنکورتی، بە شێوەیەک کە (٧.١ ساڵ) لە تەمەنی ئەو پیاوانەی جگەرە ناکێشن و (٥.٨ ساڵ) لە تەمەنی ئەو ژنانەی جگەرە ناکێشن، کەم دەکاتەوە! ئەم ژمارەیە لە کەسانی جگەرەکێشدا، بۆ (١٣.٧ ساڵ) لە پیاواندا و (١٣.٣ ساڵ) لە ژناندا، بەرز دەبێتەوە.

یەکەم هۆکاری مردنی کەسانی تووشبووی نەخۆشییەکانی دڵ (Coronary heart disease) بە قەڵەوییەوە پێوەستە، هەر وەک ڕێژەی شێرپەنجەیش لە قەڵەویدا بەرزە، بە تایبەت شێرپەنجەی کۆڵۆن و کۆم (Colorectal Cancer) لە پیاواندا و، شێرپەنجەی زراو، مەمک و منداڵدان لە ژناندا.

هەندێ جار، قەڵەوی هاوڕێیە لەگەڵ نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم (Type II Diabetes Mellitus).

هەر وەک قەڵەوی، دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئازارەکانی تەنگەنەفەسی (Respiratory distress)، هەوکردنی جومگەکان (Arthritis) و، لەکارکەوتنی جگەر (Liver cirrhosis)!

کەسانی زۆرخۆر و قەڵەو، بۆ هەر کارێک بڵێ هەڵبستن، تا هەڵدەستن، کەسی گورجوگۆڵ، دەیشچێت و دەیشگەڕێتەوە. پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، تەندروستترین کەسی هەموو کۆمەڵگە بوو. لە فەرموودەیەکدا هاتووە، دەنگێکی گەورە لە دەوروبەری مەدینەوە هات، هاوەڵان دەڵێن ترساین، ڕاپەڕیین تا بڕۆین و بزانین چییە، تاکو ئەسپمان هێنا و بە ڕێ کەوتین، سەیر دەکەین پێغەمبەر لەو شوێنەوە دێت، فەرمووی بڕۆنەوە، هیچ نییە، مەترسن. ئەم فەرموودەیە، دەکرێتە بەڵگە لەسەر زیرەکیی پێغەمبەر عليه السلام، کە چاونەترس بووە، بۆ هەر کوێ بچووایە، خۆی دەچوو، سەری دەکێشا، لەوە گرنگتر گورجوگۆڵییەتی، هەر لەگەڵ دەنگەکەدا، لەوێ حازر بوو. کەسێک کە لەشقورس و تەنبەڵ بێت، ناتوانێت

خێرا بگاتە شوێنی ڕووداو. کەسی وا هەیە، پێی دەڵێیت کاکە هەڵبستە دراوسێکەت مرد، لە ماڵە دراوسێوە قیژە دێت، دەڵێت دە بهێڵە با تۆزێک بخەوم. چۆن خەوت لێ دەکەوێت؟ وەک ئیسعاف دەنگی ئەو خەڵکە دێت، تۆ چۆن خەوت لێ دەکەوێت؟! ئەم خووگرتنە بە شتی خراپەوە، ئێمەی کوشتووە! نەخۆشکەوتن یەکێکە لە زیانەکانی زۆرخۆری و زۆرخەوتن. مرۆڤێک کە خەواڵوو و زۆرخۆرە؛ بەردەوام نەخۆشە، هەمیشە ناساغە.

سەعدیی شیرازی دەگێڕێتەوە: یەکێک لە پادشایانی عەجەم، پزیشکێکی باشی ناردە خزمەتی (محمد المصطفى صلى الله عليه وسلم)، چەند ساڵێک لەناو عەرەبدا بوو، کەسێک بە تاقیکردنەوەیەک نەهاتە لای و داوای چارەیەکی لێ نەکرد. هاتە خزمەت پێغەمبەر، گلەیی کرد کە ئەم بەندەیەیان بۆ دەرمانکردنی یارانی تۆ ناردووە، کەچی لەم کاتە درێژەدا کەسێک ڕووی تێ نەکردووم، هەتا خزمەتێک، کە بۆم دیاری کراوە، بە جێ بێنم. پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی، ئەمانە گەلێکن، هەتا ئارەزوویان

بەسەرا زاڵ نەبێت -برسییان نەبێت- ناخۆن و هێشتایش ئارەزوویان دەمێنێت -تێر ناخۆن- دەست هەڵدەگرن. پزیشک وتی ئەمەتە هۆی لەشساغییان. زەمینی خزمەتی ماچ کرد و ڕۆیشت.

زۆرخواردن و زۆرخەوتن، دەبنە هۆی گێلبوون

یەکێکی تر لە زیانەکانی زۆرخۆری و زۆرنووستن، ئەوەیە، مرۆڤ وڕ و کەودەن دەکەن. کە قسە بۆ کەسی زۆرخۆر و زۆرخەو دەکەیت، ناتبیستێت، گێل دەبێت، نە لە خوێندنی قوتابخانەدا زیرەک دەبێت، نە لە کاری ماڵ و نە لە ئیشی بازاڕیشدا! ئەگەر قسەیەکی ئاساییشی بۆ بکەیت، تێ ناگات، دەبێت دوو سێ جار بۆی دووبارە بکەیتەوە، باوێشک دەدات، جا مرۆڤ کە باوێشک بدات، گوێی کپ دەبێت، کە تۆ قسەی بۆ دەکەیت، ئەو گوێی لێ نییە.
سەعدی دەڵێت:

دانیشمەندان درەنگ دەخۆن و خواپەرستان نیوەتێر و زاهیدان مەمرەومەژی و سەددی ڕەمەق[1]، گەنجان تا بگرێت تەبەق و، پیران هەتا دەکەن عەرەق. بەڵام

[1] سەددی ڕەمەق، واتە ئەوەندەی بەر بە برسێتییەکەی بگرێت.

ڕەندان ئەوەندە دەخۆن هەتا ڕێگەی هەناسەیان نەمێنێت و
لەسەر خوانیش مووچە بۆ کەس.

دیلی سک، دوو شەو، بێخەوە ڕەنگە
شەوێ مەعیدەقورس، شەوێ دڵتەنگە

زۆرخواردن و زۆرخەوتن، دەبنە هۆی دواکەوتن

یەکێکی تر لەو زیانانەی لە زۆرخۆری و زۆرخەوییەوە سەرچاوە دەگرێت، جێمان و دواکەوتنە لە کاردا. مرۆڤ ڕۆژانە کاری هەیە، باشە کە کاری ئەمڕۆ دەداتە دەستی سبەی، هیی سبەینێ دەداتە دەستی دووسبەی، یانی بە تەمای چییە؟ تۆ هاتوویت لێرە بژییت، هەر کەسێک هاتە ئێرە، تەنانەت ئەگەر دینداریش نەبێت، دەبێت لەم دنیایەدا بژێت، ژیانیش یانی جووڵە و کار، خۆشیی ژیان بەوەوەیە.

تۆ چ کات زیاتر ڕقت لە خۆتە؟ ئەو کاتەی بێکاریت، کە نازانیت چی دەکەیت، تەنانەت خۆت لێ دەبێتە زیادە. لە چەندین شوێندا باسم کردووە[1]، مرۆڤ کاتێک کاری نەبوو،

---

[1] لە فایلێکی بەرنامەی (لەگەڵ لاواندا)، کە بە هاوکاریی ئۆفیسی کەلاری سەنتەری گەشەپێدانی چالاکیی لاوان، لە کەناڵی گەرمیانی تەلەڤزیۆنی یەکگرتووەوە پێشکەش دەکرا، حەوت ئەڵقەمان بۆ گرفتی بێکاری تایبەت کرد، خوا یار بێت، لە داهاتوودا بە نووسینێک بڵاوی دەکەمەوە.

بیر دەکاتەوە من چیم؟ خوا بۆچی دروستی کردووم؟ هێواش هێواش بیری بۆ هەندێک شت دەڕوات کە کوفرن، گلەیی دەکات، دەڵێت خۆزگە من هەر نەبوومایە. ئەمە لە کاتێکدا هەست دەکەیت تۆ زیادەیت، بەڵام کاتێک ئیش دەکەیت، لە جووڵەیەکدایت، خەڵک پێویستییان پێتە، هەر بە بیرتدا نایەت من بۆ هەم؟ ئەوەندەت کار هەیە، ئەمیان دەدەیتە دەستی ئەو، لە هۆڵی ئەوەدا نییت دانیشیت بیر لەم شتانە بکەیتەوە! فلان بۆ وایە؟ زەوی بۆ خڕە؟ ئەی ئەگەر بە پێچەوانەوە سووڕی بخواردایە، چی دەبوو؟ ئەمانە کەی کاری تۆن!

ئەمانە لە بێکارییەوە دروست دەبن، کابرا کە کاری نامێنێت، هەر کە زۆری خوارد و تاقەتی کاری نەما، بە دوایدا بێکاری دێت، بێکارییش دایکی هەموو دەردێکە، لێرەدایە هەست دەکات پووچ و بۆشە، تۆ نەهاتوویت خزمەتی ئەم لەشە بکەیت و بەس بە خۆراک بیئاخنیت، زۆرخۆرییش خزمەت نییە، وتمان چەندە زیاندەرە، تۆ بۆ شتێک دەڕۆیت، بە پێچەوانەکەیەوە هەنگاو دەنێیت، وەکو

دەڵێت (يُداويني بالذي هو داء: بە شتێک کە خۆی دەردە، دەرمانم دەکات)، تۆ دەتەوێت خزمەتی لەشت بکەیت، دەچیت زۆر دەیخەوێنیت، یان زۆری خواردن تێ دەکەیت، ئەوە دەردە! خزمەتکردنی لەشت، بە زۆرخۆری و زۆرخەوی نابێت، خۆ ئەگەر بەوەش خزمەتی بکەیت، نابێت تۆ هەر لە هۆڵی لەشتدا بیت، خۆ تۆ تیمساح نییت، وتمان ئەگەر بە زۆرخۆری بێت، ئەوە گامێش، فیل و تیمساح لە ئێمە پیاوترن، چونکە فیل ڕۆژی یەک بەرمیل ئاو دەخواتەوە! کەچی تۆ خۆیشت بکوژیت، دوو سەتڵ ئاو ناخۆیتەوە، ئەو لە یەک ڕۆژدا دەشتێک گیا دەخوات، خۆ ئێمە کەسمان ناتوانین وا بین! بۆیە شاعیرێک دەڵێت:

يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته

أترجو الرِّبحَ مما فيه خسرانُ

أقبِل على النَّفسِ واستكمِلْ فضائِلها

فَإنَّكَ بالنفسِ لا بِالجسمِ إنسانُ

واتە: ئەی خزمەتکار و نۆکەری لەش، تا کەی بۆ لەشت هەوڵ دەدەیت، دە بەسە، بە تەمایت قازانج لە شتێکدا

بکەیت کە خۆی هەر زیانە، ڕوو بکەرە دەروونی خۆت و لایەنە جوانەکانی تەواو و کامڵ بکە، ئاخر تۆ بە دەروون مرۆڤیت نەک بە جەستە.

وتمان ئەگەر بە زۆرخۆری بێت، گیانداران لە مرۆڤ باشترن، فیلێک بەو گەورەییەی خۆیەوە، کابرایەکی بەنگلادشی دەچێتە سەری و داری پێ ڕادەکێشێت، خۆ ئەگەر بە لەش بێت، ئەم فیلە یەک لووت لەو کابرایە بدات، ملی دەشکێنێت، ئەمە بە عەقڵ و بە ڕووح کار دەکات، هەر لەبەر ئەو عەقڵ و ڕووحەیە -کە خوا پێتی بەخشیون- هەموو شتێک بۆ خزمەتی تۆیە!

تۆ سەرنجی فەرموودەکەی پێغەمبەر علیه السلام بدە، "بەسە بۆ مرۆڤ چەند تیکەیەک بخوات، بەس بۆ ئەوەی پشتی ڕاست ببێتەوە -لەسەر پێ ڕابوەستێت-"، ئیتر تەواو، پێغەمبەر خۆی وا بوو، بەو حاڵەوە لە جەنگیشدا بەشداریی دەکرد، سەرکەوتوویش دەبوو! تۆ بیر لەوە بکەرەوە لە جەنگی خەندەقدا، هەرچی هۆز و تیرەی عەرەب هەبوون، هێرشیان هێنایە سەر مەدینە، سوپایەکی چەند هەزار

نەفەری، کە بە ئەحزاب ناسرابوون. پێغەمبەر علیه السلام چەند ڕۆژ کاری بە هاوەڵان کرد، باکووری شاری مەدینەیان چاڵ کرد، چاڵەکەیان نزیکەی سێ مەتر قووڵ، پێنج شەش مەتر پان و چەندین کیلۆمتر درێژ بوو. ئێمە قەبرێک بە چەند گەنجێکەوە هەڵدەکەنین، تەواو ماندوو دەبین و ناتوانین، کە نزیکەی یەک تا دوو مەتر درێژ و قووڵە! هاوەڵان نزیکەی یەک مانگ، خەریکی هەڵکەندنی چاڵ بوون، بیر بکەنەوە خەندەقێک، دە کیلۆمەترێک درێژ و پێنج شەش مەترێک پان و سێ مەترێک قووڵ، نزیکەی هەزار تا هەزار و پێنجسەد کەسێکی برسی، لە چەند ڕۆژێکدا هەڵیبکەنن، دەزانن زۆربەی هاوەڵان لە برسدا یەک دوو بەردیان بە سکیانەوە بەستبوو؟

ئەگەر تۆ دەڵێیت ئەگەر نان کەم بخۆم، تەنبەڵ دەبم، ئەوە زانایانی جاران دەیانوت کە گەدە پڕ بوو؛ هەڵم و تەمێکی لێ بەرز دەبێتەوە و دەماغ لیخن دەکات، ئیتر مێشک هیچ وەرناگرێت. لە زانستی پزیشکیی نوێیشدا، ئەوە بڕاوەیە کە خوێن، بە ڕێژەیەکی دیاریکراو، بۆ هەموو

کۆئەندامەکان دەڕوات، لە حاڵێکدا ئەگەر کۆئەندامێک ڕێژەیەکی زیاتر خوێنی پێویست بێت و بیبات، ئەوە لەسەر حسابی کۆئەندامەکانی تر دەیبات، بۆیە دەڵێن، ئەگەر گەدە پڕ بوو لە خۆراک، پێویستی بە خوێنێکی زیاترە بۆ ئەوەی هەڵبستێت بە هەرسکردنی، لەو کاتەشدا، لەسەر حسابی مێشک، خوێن دەبات، واتە خوێنێکی کەمتر لە ئەندازەی پێویست، بۆ مێشک دەڕوات، خوێنیش مایەی چالاکی و جووڵەیە، کە خوێن کەم بۆ مێشک ڕۆیشت، مێشک خاو و تەنبەڵ دەبێت.

زۆرخەوتنیش بە هەمان شێوە، کەسێک زۆر بخەوێت و دوایی هەڵبستێت، دەبینیت شکڵی خەڵکی تری لا ڕوون نییە، عەدەسەی چاوی تێک دەچێت، تەرکیزی نامێنێت، زۆرێک لە ئەهلی تەسەووفی جاران، کە ئیلهامیان بۆ دەهات و کەشف و موشاهەدەیان هەبوو، لە کەمخۆری و کەمخەوییەوە بوو، کەمیان دەخوارد. لایەنی ڕووحیی مرۆڤ، بە کەمخۆری بەهێز دەبێت، مرۆڤ گەر کەم بخوات و کەم بنوێت، عەقڵی دەکرێتەوە، هەندێک شتی بۆ دەردەکەوێت

که چاوی تێر نایانبینێت. جاری وا هەیە برسێتی، هەندێک شتت بۆ دەکاتەوە، کە بە سکی تێر نایانبینیت.

سەعدی دەڵێت: یەکێک تەوبەی زۆری دەکرد و دەیشکاند. دەربارەی هۆکارەکەی لە یەکێ لە شێخەکانی پرسی، وتی: لام وایە تۆ خووی زۆرخۆریت هەیە، ئەوەی نەفسی پێ پێوەند کراوە، لە موو باریکترە، تۆ کە نەفس پەروەردە و قەڵەو دەکەیت، ئەگەر زنجیریش بێت، دەیپچڕێت!

ئەوەش بزانن، من ناڵێم خۆت لە برساندا بکوژە، بەڵام واش مەکە لە سکپڕیدا بمریت، بەڵکو با سروشتی دایمخۆری و کەمخۆریت هەبێت، وەک پێشینان وتوویانە کەمخۆر و دایمخۆر بە، نەک لەسەر سفرە دانیشیت و تەقە لە قاپ و قاچاخ هەڵبستێنیت، هەرچی دانرابێت، تەواوی بکەیت.

لە گوڵستاندا هاتووە: یەکێک لە حەکیمان، ئامۆژگاریی کوڕێکی کرد بۆ کەمخواردن، چونکە تێری، پیاو نەخۆش دەخات، وتی ئەی بابە! برسێتی خەڵک دەکوژێت!

نەتبیستووە خۆشوتاران وتوویانە لە تێریدا مردن، چاکترە لە برسێتیکێشان؟ وتی ئەندازە بپارێزە ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا ولا تُسرِفُوا: بخۆن و بخۆنەوە و زێدەڕۆیی مەکەن﴾.

نە هێندە بخۆ، لە دەمت سەر کا

نە ئەوەندە بێ، گیانت بە دەر کا

کەسی زۆرخۆر، لای خوا بێزراوە، خوا حەزی لێ ناکات، بە بەڵگەی ئەوەی خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿كُلُوا وواشرَبوا ولا تُسرفُوا إنّهُ لا يُحِبُّ المُسرفينَ: بخۆن و بخۆنەوە، بەلام زێدەڕۆیی مەکەن، خوا کەسانی زێدەڕۆی خۆش ناوێت﴾ (الأعراف، ٣١). ئەگەر واش بوو، مەسەلەکە هەر وا سادە و ئاسایی نییە، بەڵکو مەترسیدارە و بڕوادار دەبێت وریا بێت، چونکە لە کۆی ئایەتەکەوە، وا دەردەکەوێت خوا کەسی زۆرخۆری خۆش ناوێت.

زۆرخواردن دەبێتە هۆی برسێتیی کەسانی تر

وتەیەک لە پێشەوا عەلییەوە دەگێڕنەوە، دەڵێت: (ما وجَدتُ إسرافًا إلاّ بجانبه حَقٌّ مُضاع: هیچ زێدەڕۆییەکم نەبینیوە لە پەنایدا مافێکی خوراو نەبووبێت). بەپێی ئایەتی قورئانی پیرۆزیش، زۆرخۆری، ئیسراف و زێدەڕۆییە، بەم پێیە، دەردەکەوێت لە هەر کوێ زۆرخۆری هەبێت، برسێتییش هەیە، چونکە ڕزق بەپێی مرۆڤەکان دادەبەزێت، کە یەکێک زۆری لێ برد، بە دڵنیاییەوە یەکێکی تر کەمی بەر دەکەوێت، لە هەردوو لایشەوە نەخۆشی دەکەوێتەوە، کەسێک لەبەر زۆرخۆری نەخۆش دەکەوێت و کەسێکی تر لەبەر کەمخۆری! یەکێکیان تووشی قەڵەوی و ئەوی تریشیان، تووشی بەدخۆراکی دەبێت. ئەدیبی گەورەی عەرەب، مستەفا لوتفی مەنفەلووتی دەڵێت:

جارێک دەعوەتی دوای شامی یەکێک لە دۆستە دەوڵەمەندەکانم بووم، دوای نانخواردن چوومە سەردانی، لە

ڕێگە چاوم بە پیاوێکی لاوازی داماو کەوت، دەستی بە ناوسکییەوە گرتبوو و دەینالاند، کە لە هۆکارەکەیم پرسی، وتی چەند ژەمە، نانم نەخواردووە، لە برساندا وەختە بمرم. دڵم زۆر بە حاڵی سووتا و هیچێکم پێ نەکرا بۆی. کە گەیشتمە ماڵی برادەرەکەم و لە دەرگام دا، کوڕەکەی هاتە دەرێ، وتم باوکت لە ماڵە؟ وتی بەڵێ، بەڵام ناساغە. چوومە ژوورەوە، تەماشا دەکەم دەستی بە سکییەوە گرتووە و دەناڵێنێت، لە هۆکارەکەیم پرسی، وتی ئێوارە نەمزانی، زۆرم خوارد، ئێستە ئیمتەلام کردووە و مەعیدەم دێشێت!! لە دڵی خۆمدا وتم (سبحان الله)، ئەگەر ئەم زیادەی خواردنەکەی خۆی بەو کابرا هەژارە بدایە، نە ئەو سکی دەئێشا و نە ئەم!

لە سەرچاوە پزیشکییەکانیشدا هاتووە، دابەشبوونی ناهاوسەنگانەی خواردن و وزەی لێبەرهەمهاتووی، دەبێتە هۆی قەڵەوبوونی هەندێک کەس و لاوازبوونی هەندێکی تر، بۆ نموونە، دەرکەوتووە لە وڵاتی هیندستان، (٥%)ی دانیشتووان، (٤٠%)ی وزەی بەرهەمهاتوو لە خواردنیان پێ

دەگات، ئەمەش بووەتە هۆی ئەوەی قەڵەوی لە شارەکاندا تەریب بێت لەگەڵ بەدخۆراکی لە ناوچە گوندنشینەکاندا.

بەپێی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO) بە هۆی برسێتییەوە، بەدخۆراکی بووەتە نەخۆشییەکی جێگیر لە هەندێک ناوچەی جیهاندا و لە ڕۆژێکدا سی هەزار منداڵی خوار پێنج ساڵی، لە برساندا دەمرن! هەر بەپێی ئامارەکانی ئەو ڕێکخراوە جیهانییە، (٢٠%)ی دانیشتووانی کیشوەری ئەفریقا، (BMI)یەکەیان لە (١٨.٥) کەمترە و (٥٠%)ی دانیشتووانیشی، بە دەستی بەدخۆراکییەوە دەناڵێنن! لە کاتێکدا زۆر لە دانیشتووانی ئەمەریکا، بە دەستی قەڵەوییەوە گیریان خواردووە!

زۆرخواردن و زۆرخەوتن، هێزی بەرگری ناهێڵن

زۆرخـۆری و زۆرخەوی، زیـانێکی تریـان هەیە، مـرۆڤ لە ناڕەحەتیـدا هەسـتی پـێ دەکـات، ئەویش ئەوەیە توانـای بەرگەگرتنـی سـەختی و ناخۆشـی نـاهێڵن، مرۆڤێـک فێـری زۆرخـــواردن و زۆرنووســـتن ببێـــت، کاتێـــک تووشـــی ناڕەحەتییەک دێت، سەری دونیای لێ دێتە یەک و بەرگەی هـیچ ناگرێـت، پێغەمـبەری خـوا دەفەرموێـت: (تَمَعدَدوا واخشَوشَنوا وامشوا حفاةً: خۆتان قایم کەن و لەسەر زبری و ڕێکردن بە پێی پەتی، خۆتـان ڕابێـنن)[١]، ئەم فەرمـوودەیە، لەناو خەڵکیـدا، بە دەربڕینێکـی تـر بـاوە: (إخشَوشَنوا فـإنَّ النِّعَمَ لا تـدوم: خۆتـان لەسـەر زبـری ڕابێـنن، چـونکە نـاز و نیعمەت بەردەوام نابێت)، هەرچەند ئەم فەرموودەیە بە دەم

---

[١] رواه الطبراني في الكبير والأوسط، وضعفه العراقي في تخريج أحاديث الإحياء.

پێغەمبەرەوە ڕاست نەبووەتەوە، بەڵام زۆربەی زانایان، لە عومەری کوڕی خەتتابەوە، بە سەحیح پەسەندیان کردووە.

سەعدی دەڵێت: دوو دەروێشی خۆراسانی پێکەوە سەفەریان کرد، یەکێکیان لاواز بوو، بە دوو ڕۆژ جارێ خواردنی دەخوارد، ئەوی تر بەهێز بوو، ڕۆژی سێ جاری دەخوارد. وا ڕێک کەوت لە دەرگای شارێک بوختانی جاسووسییان پێ کردن، هەردوکیان لە خانوویەکدا بەند کردن و قاپییان بە قوڕ لەسەر بەستن. لە دوای دوو حەفتە دەرکەوت کە بێتاوانن، قاپییان لێ کردنەوە، بەهێزەکە مردبوو، لاوازەکە گیانی بە سەلامەتی ڕزگار کردبوو. خەڵکی کەوتنە سەرسامی، حەکیمێک وتی: پێچەوانەی ئەم حاڵە بووایە، سەرسوڕمانی دەویست، ئەوەیان زۆرخۆر بوو، توانای بێنەوایی نەبوو، فەوتا و مرد، ئەمەیان کەمخۆر بوو، لەسەر شێوەی خۆی تەحەمولی کرد، بێگومان بە سەلامەتی ڕزگار بوو.

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را

چو سختی پیشش آید سهل گیرد

و گر تـن پرور است اندر فـراخـی

چو تنگی بینـد، از سختـی بمیـرد

واته:

کەسێ کـەمخواردنی کـــردە سروشـــتی

کە سەختی هـاتـە بـەر، ئاســانی دەگـرێ

لـــە کـاتی شێنەیـی تـــەنپـەروەری کـا

کە تەنگی دی، ئەوەند لای سەختە، دەمرێ

شـێخ یووسـف قەرەزاوی لە ژیاننامەکەیـدا، *ابـن القـريـة والكُتّـاب*، دەڵێـت: کاتێـک لە لایەن حکوومەتی میسـرییەوە زینـدانی کرابـووین، برایەکمـان لەگەڵـدا بـوو، لەنـاو نـاز و نیعمەتـــدا گەورە بووبـوو، لە ژیـــانی ئاســـایی ڕۆژانەیـــدا، خـــواردنی ناخۆشـــی نەخواردبـوو و نـاڕەحەتیی لە ژیانـــدا ئەزمـوون نەکردبـوو، بە کـورتی سـارد و گەرمـی ڕۆژگـاری نەچەشـتبوو، بـۆیە بەرگەی نـاڕەحەتیی زینـدانی نەگـرت و وەزعی زۆر خراپ بـوو، هەر لە ڕۆژانـی سـەرەتاوە نەخـۆش کەوت، بەڵام ئـــێمەی گوندنشـــین، لەبەر ئەوەی ڕۆژانـــی ئاساییشـمان هەر پـڕ لە ناسـۆری بـوو، دۆخەکەمـان بەو

شـــێوەیە بە لاوە قـــورس نەبـــوو، دەچـــووین یـــارمەتیی ئەویشمان دەدا و لەسەر خۆڕاگری هانمان دەدا، لەو کاتەوە باشتر تێ گەیشتم کە باش وایە مرۆڤ خۆی بـۆ بـارودۆخی وا ئامادە بکات و خۆی لەسەر ناڕەحەتی ڕابێنێت.

هەڵەتێگەیشتنێک لە خواردنی پێغەمبەر علیه السلام

خەڵکی بۆ هەر ئارەزوویەکیان، مەیلیان لێ بێت، بە دوای پاساوی شەرعیدا دەگەڕێن، بۆ زۆرخواردنیش شتێکی باو و نابەجێ هەیە، دەڵێن خواردنەکە سوننەت کە، گوایە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) سوننەتی وا بووە هیچ لە پێشدەستیدا نەمێنێتەوە، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە لە یەک فەرموودەدا نەهاتووە پێغەمبەر خواردنی بەردەستی تەواو کردبێت، یەک جاریش خواردنی بەردەستی تەواو نەبووە، شتێکی کەمی دەخوارد و جێی دەهێڵ و دەستی هەڵدەگرت، بە بەڵگەی ئەوەی پێغەمبەر علیه السلام کاتێک چووە مەدینە، لەماڵی ئەبووئەیووبی ئەنساریدا مایەوە، ئەبووئەیووب دەڵێت هەموو ڕۆژێک خواردنمان بۆی دەبردە سەرەوە، کەسمان نانمان نەدەخوارد، تاکو ژێردەستەکەی پێغەمبەر دەگەڕایەوە، هەمووومان قاڵەمان بوو لەسەری، هەر

یەکەمان دەمانوت من دەیخۆم! ئەم حەدیسە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی، خواردن لە پاشدەستی ماوەتەوە، ئاخر خۆ قاپەکانیان نەدەلێسایەوە.

ئێمە لەم شتانە سەرەوخوار تێ گەیشتووین، هەندێک شتی هەڵە لەناوماندا بڵاوەیان کردووە، فرپیان بەسەر ئیسلامەوە نییە. کابرایەک دەڵێت لەسەر نان قسە مەکەن، نابێت لەسەر نان قسە بکەیت. کەچی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لەسەر نانخواردن، هاوەڵانی دەهێنایە قسەکردن، چونکە ئەگەر تۆ قسەت کرد؛ بە هەردوو دەستت بەسەر نانەکەدا ناکەویت و یەکسەر سکت پڕ ناکەیت، دەرفەتت دەبێت جار جار هەناسەیەک بدەیت، پێغەمبەریش فەرموویەتی با سێیەکی گەدەت بۆ هەناسە بێت.

با آن که در وجود طعام است حظّ نفس

رنج آورد طعام که بیش از قَدر بود

گر گُلشکر خوری به تکلّف زیان کند

ور نان خشک دیر خوری گُلشکر بوَد

واته:

خۆراک ئەگەرچی بەشە بۆ نەفس، بەڵام زۆریی

دەبێتە ڕەنج و سەغڵەتی، زیاتر ببێ لە قەدر

چ خۆشە گوڵبەشەکر، زۆری کەی، زیان دێنێ

کە نانی وشک درەنگێ بخۆیت، دەبێتە گوڵبەشەکر

ته‌نیاحاجی

Tanya Haji | ته‌نیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحیم
🤍چه‌ناڵێک تایبه‌ت به کتێب و بابه‌تی جیاواز🤍

ئه‌م کتێبه له‌لایه‌ن { ئازیزێکی چه‌ناڵ }
کراوه به دیاری بۆ خوێنه‌ران

چه‌ناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link



سوننەتی پێغەمبەر علیه السلام لە ئاوخواردنەوەدا

شتێکی تر کە پێغەمبەر علیه السلام دەیکرد، ئەوە بوو بە سێ جار ئاوی دەخواردەوە: (عن أم سلمة قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ بالشراب إذا كان صائمًا، وكان لا يعب يشرب مرتين أو ثلاثًا)[1]، ئێمەیشی ئاگادار کردووەتەوە بە سێ جار ئاو بخۆینەوە، فەرموویەتی، وەک حوشتر ئاو مەخۆنەوە. پیاوی وا هەیە کاتێک ئاو دەخواتەوە، لێی دەترسیت! بە یەک جار، یەک جام ئاو دەخواتەوە و دەمی لێ هەڵناگرێت، یان یاریزانی وا هەیە کە هیلاک دەبێت، ئەوەندە ئاو دەخواتەوە، ناتوانێت بۆ گێمی دووەم یاری بکات! پێغەمبەر دەفەرموێت: (کاتێک ئاوتان خواردەوە، بە سێ جار بیخۆنەوە و لەنێوان قومەکانیدا، هەناسەیەک بدەن)، خۆیشی هەر وا ئاوی دەخواردەوە.

---

[1] رواه الطبراني في الكبير.

فەرمووده هەیە لە ئەبووهورەیرەوە گێڕراوەتـەوە کە (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يشرب في ثلاثة أنفـاس، إذا أدنى الإناء إلى فِيّه سمّى الله، فإذا أخّره حمدَ الله، يفعل ذلك ثلاث مرات: پێغەمبەر بە سێ هەناسە ئاوی دەخـواردەوە، کاتێـک پەرداخەکەی لە دەمـی نزیـک دەکـردەوە، (بسـم الله)ی دەکرد و کاتێک دووری دەخستەوە، سوپاسی خـوای دەکـرد) . کەچـی زۆرێـک لەوانەی موسـڵمانێکی پابەنـدن و سـوننەت جێبەجـێ دەکەن، بە سـێ جـار ئـاو دەخـۆنەوە، بەڵام هەناسەیەک لە بەینی قومەکاندا نادەن.

ئەم هەناسەدانە بۆ ئەوەیە زۆرخۆری نەکەیت. تـۆ تـاقیی بکەرەوە، کاتێک ئـاو دەخـۆیتەوە، هەناسـەیەک بـدە، ئـاوت زۆر پێ ناخورێتەوە، بۆچی کاتێـک ڕۆژوو دەشـکێنیت، حەز دەکەیت دەم لە ئاوەکە هەڵنەگریت؟ چونکە دەزانیت ئەگەر دەم هەڵگریـت، ئـاو کەم دەخـۆیتەوە. نـازانم بـۆ لەوە دەترسـین ئاومـان کەم پـێ بخـورێتەوە؟! ئـاخر ئەمە کەی کێشەیە؟ با کەم ئـاو بخۆیتەوە، ئەمە سـوودی زیاترە. کە سـک پـڕ لە خـۆراک بـوو، مـرۆڤ خـۆزگە بەوە دەخوازێـت

هیچی نەخواردایە، سەعدیی شیرازی دەڵێت: بە نەخۆشێکیان وت دڵت چی داوا دەکات؟ وتی ئەوەی داوای هیچ نەکات!

ورگ کە پڕ بوو، سک دەبێ نەخۆش

سوودێکی نابێ گشت ئەسبابی خۆش

یا کەسی وا هەیە، دەڵێت وەختە دڵم دەتەقێت، دوو سێ ڕۆژە خەوم نەماوە، وا دەزانێت هەر دەبێت بخەوێت، دەڵێت نازانم بۆ شەو درەنگ دەخەوم و بەیانیی زوو، بە خەبەر دێم؟! سەری دنیای لێ دێتە یەک، باشە ئەمە کەی کێشەیە؟! ڕێزێکە خوا داویەتی، وا دەزانێت شەو کاتژمێر هەشت، تەخت دای لە زەوی و سەعات هەشتی بەیانی هەڵستا و نوێژی بەیانییشی بووە قوربانی خەوەکەی، ئەوە پیاوێکی لەشساغ، تەواو و عەیار بیست و چوارە!

خوای گەورە باسی سیفەتی بڕواداران دەکات، ئەوانەی کە دەچنە بەهەشتەوە، دەفەرموێت: ﴿كَانُوا قَلِيلاً مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ، وبِالأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ: ئەوانە کۆمەڵێک بوون شەوانە کەم دەخەوتن و لە بەرەبەیاناندا، پێش سپێدە،

خەریکی نزا و داوای لێخۆشبوون بوون﴾ (الذاريات، ١٧-١٨). کە شەو کەم دەخەوتن، ڕۆژ هەر نەدەخەوتن، مەگەر نیوسەعاتێک پێش نیوەڕۆ، چونکە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وجَعَلْنَا اللّيلَ لِبَاساً، وجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً: شەومان کردووەتە جلوبەرگ بۆ ئەوەی تێیدا بخەون و ڕۆژیشمان بۆ ژیان، ئیشکردن و بەدەستخستنی بژێوی داناوە﴾ (النبأ، ١٠-١١). ئیماندارانی بەهەشتی، لە شەویشدا کەم دەخەوتن، پێش بانگی بەیانییش ئیستیغفاریان دەکرد، پێغەمبەر و هاوەڵان دەیانزانی کەی دەخەون.

زانای پایەبەرز، دکتۆر یووسف قەرەزاوی دەڵێت: بیرم دێت لە گرتووخانەی (طور)دا لەگەڵ کۆمەڵێکی زۆر لە ئەندامانی (ئیخوان موسلیمین)دا زیندانی کرابووین، لە هەموو نیوەشەوێکدا یەکێک لە برایان، کە دەنگی زۆر خۆش بوو، ئەم دوو دێڕە شیعرەی منی، بە ئاوازێکی دڵگرەوە دەوتەوە و هەمووانی بۆ شەونوێژ هەڵدەستاند:

يـا نائِماً مستَغرقاً في المنام	قُم فاذكر الحَيَّ الذي لا ينام
مـولاكَ يدعـوكَ إلـى ذكرهِ	وأنتَ مشغولٌ بطيبِ المَنام

واتە: (ئەی خەوتــووی لەنــاو نــوێنی خەودا ڕۆچــوو! هەڵبسته و یادی ئەو زاته زیندووەی که هەرگیز نانوێت، بکه، خاوەنەکەت بۆ یادی خۆی بانگت دەکات، کەچی تۆ سەرقاڵی خەوخۆشییت؟)

سـەعدیی شـیرازی لـه *گوڵسـتان*دا شـتێکی خـۆش دەگێـڕێتەوە، که خـۆی له سـەفەرێکیدا به چـاوی خـۆی بینیویه، دەڵێت: دێته یادم شەوێک له کاروانێکدا هەموو شەو ڕۆیشتبووم، له گوێی بێشەیەک نووستبووم، عاشقێک لەو سەفەرەدا هاوڕێی ئێمه بوو، له بەرەبەیاندا زریکەیەکی کرد و ڕێگەی بیابانی گرت و یەک هەناسه ئارامی نەگرت. که ڕۆژ بـووەوە، پـێم وت: ئەوە چ حـاڵێ بـوو؟ وتـی: بولبولانم دی هاتبوونه ناڵه بەسەر درەختانەوە و کەوەکان به کۆسارەوە و بۆقەکان له ئاودا و جانەوەران له بێشەدا، کەوتمه بیرکردنەوە که مرووەت و پیاوەتی نییه هەموو له تەسبیحاتدا بن و من به گێژی و دەبەنگی خەوتبم!

دوێ بـەیـانی مـەلـێ بوو دەیناڵاند

بردی توانـام و عەقڵ و تاقەت و هۆش

گەییە گوێی دۆستی ڕاستەقینەی من

دەنگ و ئاوازی من بە جۆش و خرۆش

وتی: من باوەڕم نەبوو کە وەها

دەنگی باڵەندە تۆ بکا مەدهۆش

وتم: کەی مەرجی ئادەمیزادە

مەل تەسبیح بخوێنێ و، من خامۆش!

کێشەی گەورەی ئێمە ئەوەیە، نازانین کەی دەخەوین، من ئەگەر تاکو سەعات دوانزەی شەو نەخەوم، لە دوای دوانزەوە بخەوم، هەرگیز تێرخەو نابم. تۆ تاقی بکەرەوە، سەعات نۆ یان دەی شەو بخەوە و فێر بە بۆ نوێژی بەیانی هەڵبستە و دوو سێ بەیانی مەخەوەرەوە، بزانە هەست دەکەیت لە ڕۆژدا پێویستت بە خەوە؟ هەر پێویستت پێی نابێت. کاتی تەواوی خەو، دوای نوێژی عیشایە تاکو دوای نیوەی شەو، دوای نیوەی شەو هەموو هاوەڵان بۆ شەونوێژ هەڵدەستان، وا دابنێ سەعات هەشت دەخەوتن بۆ یەکی نیوەشەو، دەکاتە پێنج سەعات، ئەم ئەندازە خەوە لەتەک یەک سەعات خەوی ڕۆژدا بەسە، سەروزیادە!

ئێمە هەندێک شتمان لە ڕۆژئاواوە بۆ هاتووە، زۆربەی بەرچاو تەنگ و تاریککردنە. کابرا لە ڕۆژئاوا کتێبێک دەنووسێت، دەڵێت مرۆڤی بالغ، پێویستی بەوەیە شەو و ڕۆژێک هەشت سەعات بخەوێت، ئەگەر وا نەکات، زەرەریەتی. دەگمەن لە پیاوە هەڵکەوتووەکانی ڕۆژئاوا خۆیان لە شەش سەعات زیاتر دەخەون، تەنبەڵەکان نا، هیی وایان هەیە سێسەد کیلۆیە! پیاوی وا هەیە لە ئەمەریکا بە ڕافیعە بەرزی دەکەنەوە! هەمیشە لەسەر جێگە کەوتووە، باسی ئەوانە ناکەین، ئەو تەنبەڵانە بوونەتە بار بەسەر کۆمەڵگەی ڕۆژئاواییەوە.

تۆ هەر سەیری کاربەدەستانی لای خۆمان بکە، هەموویان دەڵێیت کاریان بەس خواردنە، پان بوونەتەوە، کەچی سەیری سەرۆکە ڕۆژئاواییەکان بکە، هەموویان قیت و باریکن! کاربەدەستانی خۆمان، بە ئینجی سکیان دەزانیت کامیان لە کامیان پلەیان بەرزترە، هەر کەسێک قایشی پانتۆڵەکەی درێژتر بوو کونێکی زیاتری چۆڵ بوو، ئەوە پلەی حیزبی و حکوومیی بەرزترە! لە فەرموودەیەکی زۆر

لاوازدا هـاتووه (أكثـر أهـل النـار السـمناء: زۆريـنـەی ئەهلـی دۆزەخ قەڵەوەکانن)! بۆ ئەوەیش بـزانین قەڵەویـن یـان نە و ترسـی نەخۆشـیمان لـێ دەکرێـت یـا نە، پێـوەر یـان ئەنـدازەیەکی زانسـتی هەیە، بەپێـی قسـەی پزیشـکانی پسپۆڕ، ئەگەر کەمەری پیاو لە (١٠٢سم) و کەمەری ژن لە (٨٨سم) زیاتر بوو، ئەوە بەڵگەیە لەسەر زیادبوونی کێشی و بەم زیـادبوونەیش، مەترسـیی گرفتەکـانی پێوەسـت بە قەڵەوی، وەک نەخۆشییەکانی دڵ و گورچیلە، لەسەری زیاد دەکات!

کەمیـی جـووڵە، دەبێـتە هـۆی قەڵەوی. لە تـوێژینەوە پزیشکییەکاندا دەرکەوتووە ڕادەی قەڵەوی، هـاوڕێیە لەتەک ژمـارەی ئەو کـاتژمێرانەی لە تەماشـاکردنی تەلەڤزیۆنـدا بەسـەر دەبرێـت و، پێچەوانەیشـە لەگەڵ ئاسـتی چـالاکیی جەستەییدا. بۆیە جێـی داخە دەبینیـت پیـاوی وا هەیە، وا دەزانێت سەیارەی هەبوو، نابێت بە پـێ لە مـاڵ دەربچێـت، دەچێت بـۆ مـاڵی دراوسـێکەیان، دوو سـێ کـۆڵان لێیـانەوە دوورە، سەیارە لە ماڵ دەردەکات و بە سەیارە دەڕوات.

هەر چـۆن بـووە، دەبێـت لە یەکێـک لەم دوو سـیفەتە ناپەسـەندە، خۆمـان بپـارێزین، یـان ئەگەر زۆرمـان خـوارد، کەم بخەویـن و جووڵەمـان زیـاد بکەیـن، یـان ئەگەر زۆر خەوتین، با کەم بخۆین، ئەمەی دووەمیان باشترە، سـەعدی دەڵێت: دەگێڕنەوە خواپەرستێک بە شەو دە مەنی دەخوارد و خەتمێکـی دەکـرد، خاوەنـدڵێک بیسـتی و وتـی: ئەگەر لەتێک نانی بخواردایە و بنووستایە، لەوە گەورەتر دەبوو:

تۆ دەروونت بەتاڵـی خواردن کە

نـووری عیرفان دەبینی ئەوساکە

بۆیە خاڵی لە حیکمەتی، چونکە

تـاکو لووتت پڕی لـە خـۆراکە!

لە فەرموودەیەکدا دەربارەی باشترین دەرمان هاتووە کە: (خير الدواء: السعوط واللـدود والحجامـة والـمَشِيُّ). (الـمَشِيُّ) یـانی: خـواردنی ڕەوانـکەر، یـان هەر شـتێک ببێـتە مـایەی ئەوەی هەرست خێرا و ئاسان بێـت و ڕێگریـی لە قەبزبـوون بکـات. مرۆڤـی خۆمـان خـواردنی تـێکەڵ و قـورس و وشـک دەخـوات، هەر دادەنیشـێت و جـووڵەی نیـیە، ڕێ ناکـات،

مەگەر بۆ حەمام و سەرئاو بچێت، ئیتر بۆ هەر کوێ بڕوات، بە سەیارە دەچێت، وا دەزانێت عەیبە ئەگەر بە پێ بڕوات، کەم ڕێ دەکات و زۆر دەخوات، تاکو وای لێ دێت، ئەوەندە دەخـــوات، هەمـــووی دەکـــاتە بەز و چەوری و دنیـــایەک نەخۆشی سەری تێ دەکەن!

کە تـۆ زۆرت خـوارد و زۆر خەوتیـت، هیچـت پـێ لەبەر ناکرێت، نە قورئان، نە حەدیس و نە قسەی چاک. خۆ هیچ نەبێت، خوێندنی قوتابخانە پێویستە، ئەگەر زۆرت خـوارد و زۆر نووسـتیت، تەنبەڵ دەبیـت و خوێنـدنی قوتابخانەیشـت پێ ناکرێـت، لە هەمـوو ئـیش و کارێکتـدا تەوەزەل دەبیـت، لەنـاو خۆمانـدا دەڵـێن ڕووحسـووک! بە کەسـێک دەوترێـت ڕووحسووک کە هەرچی پێ بڵێیت، یەکسەر ئەنجامی بـدات، ئەی تۆ پـێچەوانەی ئەوەیـت، کەواتە ڕووحقورسـیت، خـوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُواْ مَا لَكُمْ إِذا قِيـلَ لَكُمُ انفِرُواْ فِي سَبِيلِ اللّهِ اثاقَلْتُمْ إِلى الأَرْضِ: ئەی ئیمانداران، ئەوە چیـیە کە پێتـان دەوترێـت هەڵبسـتن و بـڕۆنە مەیـدانی

جیهاد و کارێک بۆ خوا ئەنجام بدەن، ئێوە بەسەر زەویدا پان دەبنەوە و قورس و زەمینگر دەبن؟!﴾ (التوبة، ٣٨).

چێژێک لە گەڕان، خوێندن و خوێندنەوەدا هەیە، لە هیچ شتێکی تردا بە دەست نایەت. ئێمە لە جەژنەکاندا، بە تایبەتی جەژنی قوربان، دوو سێ ڕۆژ هەر گۆشت دەخۆین. ئەمە دەردێکی گەورەیە، وا بزانم گشت ماڵێک وایە، هەر ماڵێک دوو سێ پشکێک گۆشتی بۆ دێت، بە دوو سێ شێوە دەیکەن، جارێک لەناو فاسۆلیادا، جارێک لەناو بامیەدا و جارێک لە مەرگەی زەردا! ئەم شێوە خواردنە، زۆر مەترسیدارە. ئیمامی عومەر دەیفەرموو: (إياكُم واللَّحم: ئامان، لە گۆشت دوور بکەونەوە). هیپۆکرات، کە بە باوکی زانستی پزیشکی بەناوبانگە و یەکێک لە فەیلەسووفە یۆنانییە کۆنەکان و حەکیمێکی گەورە بووە، دەڵێت: (لا تجعلوا أجوافكم مقبَرة للحيوان: ناوسکی خۆتان مەکەنە گۆڕستانی ئاژەڵ)! هەر ئاژەڵی تێ دەکەن، مریشک بە قاچ و سەرکەوە ئاودیو دەکەین، گۆشتی گا و بزن و مەڕ،

ناوسکمان بووەتە تەویلە و خان! ئێستا بڕۆ لەناو سکماندا قۆچقۆچانە! ئەمە زۆر خراپە.

لە بەرانبەر ئەم کۆمەڵە گۆشتخۆرەوە، کۆمەڵێک خەڵکی تر هەن پێیان دەڵێن ڕووەکییەکان (گیاییەکان)، ئەمانە بەرووبوومی ئاژەڵ ناخۆن. نە گۆشتی ئاژەڵ دەخۆن، نە ڕۆنی، نە شیر و شیرەمەنی. تەنیا شتی ڕووەکی دەخۆن، ئەمانە لەشیان زۆر لە زۆرخۆرەکان ساغترە، هەرچەند پێویستیشیان بە هەندێک پرۆتین و شتی ترە کە لە گۆشتدا هەن، هەیە، بەڵام بە گشتی، ئەمان، لەوانەی سکیان کردووەتە گۆڕستانی ئاژەڵان، باشتر و تەندروستترن!

ئیبن قەیم لە کتێبی (زاد المعاد)، لە بەشی (الطب النبوي: پزیشکایەتیی پێغەمبەر)دا، دەڵێت: ڕۆمان و یۆنان -کە دەکاتە ڕۆژئاوای ئێستا- خواردنی تێکەڵیان دەخوارد، بۆیە زۆر نەخۆش دەکەوتن، نەخۆشییەکانیشیان قورس و توند بوون، چونکە کاتێک نەخۆشی (مُرَكَّب: ئاوێتە) بوو، پێویستیشی بە دەرمانی (مُرَكَّب: ئاوێتە) دەبێت، بەڵام

ناوچەکانی خۆمان-عەرەب، فارس، کورد و هیندییەکان، کۆمەڵگەکانی ڕۆژهەڵات بە گشتی- خواردنی سادەیان دەخوارد، شتی زۆر تێکەڵ و ئاوێتەیان نەدەخوارد، لە ژەمێکدا یەک دوو خواردنی سروشتییان دەخوارد، بۆیە ئەگەر نەخۆشیش بکەوتنایە، نەخۆشیی تێکەڵیان نەدەگرت، هەر لەبەر ئەمە لە دەرئەنجامیشدا دەرمانی سادەیان بە کار دەهێنا و، زیاتر لەشیان ساغ بوو.

ئێستا دەردی ڕوومی و یۆنانییەکان، لە هەموو جیهانی داوە، ئەو حەبانەیش کە دێن، هەموویان تێکەڵە و ئاوێتەن، چەند ماددەیەک تێکەڵ دەکەن و دروستیان دەکەن، چونکە نەخۆشییەکان وا دەخوازن، نەخۆشییەکانیش دەردی سادە نین، تێکەڵەن! لەژێر سایەی جیهانگەراییدا، هەرچی دەردیان هەیە، بۆ ئێمەیش گوێزراوەتەوە، دەبێت دەردەکانیشمان لە یەک بن. هەندێک خەڵک هەن کە دەڵێن جاران ئەم هەموو جەڵتە، سەرەتان و نەخۆشییانە نەبوون، هیی وایش هەیە وەڵام دەداتەوە و دەڵێت جارانیش ئەمانە هەبوون، بەڵام ئێوە ناوتان دەنان مەرگی موجافات! بە

ڕاستی خۆی هەر وا بوو، نەخۆشی هەبوو، بەڵام زۆر کەم بوو. لە ئامارەکاندا مرۆڤ شتی سەیر دەخوێنێتەوە، گەورەترین نەخۆشیی دوای پەنجاکان، بووەتە نەخۆشییەکانی دڵ، کە بەپێی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO)، ڕێژەی ئەم نەخۆشییانە، تا بێت لە زیادبووندایە و پێشتر شتی وا نەبووە، زانراویشە هۆکاری هەندێک لەم نەخۆشییانە بۆ دڵەڕاوکێ، خەم و خەفەت و نالەباریی باری دەروونی دەگەڕێتەوە، بەڵام بەشێکی زۆریشی خەتای خواردنی زۆر، جۆری خۆراک و چۆنێتیی خواردنی ئەم سەردەمەیە.

جاران بۆ نموونە، نەخۆشیی ملەخڕە هەبوو، خەڵکی دەکوشت، خەتای مەعیدە نەبوو، ڤایرۆسێک بوو لە قورگی دەدا، یان بە هۆی هەژاری، قەرەباڵغی و پیسییەوە، سیل و هەندێک جۆری پەتا و نەخۆشی بڵاو دەبوونەوە. بەڵام ئێستا، دەردی وا هەیە باووباپیرانمان شتی وایان هەر نەبیستبوو. هەمووی هیی ئەو خواردنی لەقوتوونراو و سیستەمە خۆراکییەیە کە تازە لە جیهاندا بڵاو بووەتەوە،

بە کاڵی و کوڵاوی شت دەخورێت، لەو سەرەوە دەزانین چیمان لێ دەکات. هەر دەخۆین و تەنبەڵ دەبین، سەرەنجام ئەم تەنبەڵییە دەمانکوژێت، بووینەتە تابووتێک و بەسەر زەویدا ڕێ دەکەین.

جاران باو بوو دەوترا ماسی خراپە، ئێستا دەرکەوتووە دونیایەک سوودی هەیە. هەر لە کۆنەوە زۆربەی حەکیم و دکتۆرەکان کۆک بوون لەسەر ئەوەی ماسی زیانی هەیە و هیچ باشیی تێدا نییە، دەربارەی زەرەر و زیانی زۆرخواردن، جالینووسی حەکیم نموونە بە ماسی دەهێنێتەوە و دەڵێت (هەنار هەر کوێی بخۆیت، هەر باشە و بەسوودە، بەڵام ماسی هەموو شوێنێکی خراپە)، هەنار خۆی بخۆیت، توێکڵە سپییەکەی بخۆیت، یان توێکڵەکەی بکوتیت بۆ دەرمان، هەمووی بەسوودە، کەچی لەگەڵ ئەمەشدا دەڵێت: (وقليلُ السمكِ خيرٌ مِن كثيرِ الرُّمانِ: کەمێک لە ماسی، لە زۆرێک لە هەنار باشترە)، بە تەعبیرێکی تر، کەمێک ماسی بخۆیت، لەوەی هەناری زۆر بخۆیت، باشترە. کە هەنار هەمووی سوودە و ماسی هەمووی زیانە، کەمخواردن لە

ماسی، باشترە لە زۆرخواردن لە هەنار. یانی ئەو شتەی کە هەمووی باشە، ئەگەر زۆری لێ بخۆیت، لەوەی کەمێک لەو شتەی هەمووی خراپە، بخۆیت، خراپترە! ئەمە باسی زیانی زۆرخۆری دەکات، کێشەی ئێمە ئەم زۆرخۆرییەیە.

ئەمە بکە بەرنامەی خۆت، دوای نوێژی بەیانی نەخەویت بە مەرجێک نوێژی بەیانیان لە کاتی خۆیدا بکەیت، نەک لە کاتێکدا خۆر دەرچووبێت، ئەگەر وات کرد، ئەوە دوو جار عەیبە. کێشە نییە، ئەگەر ناچیت بۆ مزگەوت، نوێژی بەیانی لەگەڵ بانگدا هەڵمەستە، چل و پێنج دەقیقە دوای بانگ هەڵبستە، مەخەوەرەوە، دوو سێ ڕۆژ مەخەوە، خۆت ڕابێنە، دەبێت بشزانیت ئەمە شتێکی هەر وا ئاسان نییە، چونکە تەرککردنی عادەت، شتێکی قورسە، کە تۆ چەندین ساڵە فێر بوویتە هەموو بەیانییەک دەخەویتەوە؛ ئەمە بووەتە خوو، وازلێهێنانی تۆزێک سەختە، بەڵام کردەنییە، قورسە لەسەرت، بەس وردە وردە خۆت ڕابهێنە لەسەر ئەوەی کەمی بکەیتەوە، کە کەمت کردەوە، سەیری خۆت بکە و ئەمڕۆت لەگەڵ دوێنێتدا و دوێنێت لەگەڵ ئەمڕۆتدا،

له ڕووی لەشساغی، ڕووخۆشی، جموجوول، گەشە و بەجێهێنانی ئەرکەکانتەوە، بەراورد بکە، بزانە چەند گۆڕاویت و چالاکتر بوویتە، هەمیشە وایە. هەر وەک لەناو خۆیشماندا دەڵێن، کاتێک خۆشە دەست لە خواردن هەڵبگریت، کە ئەوەندەت خواردبێت، حەز بکەیت دوو سێ تیکەی تر بخۆیت، بەڵام کاتێک ئەوەندە دەخۆیت، دەڵێیت، ئەە برا، وەڵڵا یەک کەوچکی تر بخۆم، دەڕشێمەوە، ئەو کاتە خواردنەکە بێتام دەبێت. زۆر جار لە کاتی نانی نیوەڕۆدا بەماڵەوە دەڵێیت نوێژ بکەم یان نان دەهێنن؟ ئەوانیش دەڵێن دانیشە ئەوە نانەکەمان هێنا، ماوەیەکی پێ دەچێت تا نان دەهێنن، ئەمجا دەڵێیت ئەگەر چاش حازرە، با یەکجاری چایەکەش بخۆمەوە! ئەوانیش ماوەیەکی تری پێ دەچێت تا چا دەهێنن، ئەمە دەچێتە سەعات یەک و نیو، هێشتا نوێژی نیوەڕۆت نەکردووە، هەمیشە ئەم نموونەیەت لە بەرچاو بێت و بزانە زۆرخۆری، تەنبەڵت دەکات و لە جێی خۆتدا پانت دەکاتەوە.

لەبەر ئەم هەموو زیانەیە، ئیمامی شافیعی وتوویەتی:

ثلاثـة هـنَّ مُهلِكَة الأنـامِ   وداعية الصَّحيحِ إلى السقامِ
دوامُ مَـدامَـة ودَوام وطـءٍ   وإدخال الطعام على الطعامِ

واته: (سێ شت هەن فەوتێنەر و بەڵای گیانی خەڵکن و، لەشساغ نەخۆش دەخەن، یەکێکیان عەرەقخواردنەوەیە، دووەم-زۆرگەڕان بە دوای شەهوەت و سێکسدا+ زۆر چوونە لای خێزان و جووتبوون! سێیەمیش خواردنکردن بەسەر خواردندا)، یانی ژەمێکت خواردووە، هێشتا هەرس نەبووە، ژەمێکی تری بەسەردا بکەیت. ئەم سیفەتە، ئەگەر بۆ خەڵکی بە گشتی عەیب بێت، ئەوە بۆ کەسانی پێشەنگ و پەیامدار عەیبترە.

دوا شت کە بە پێویستی دەزانم لەم کورتە باسەدا بیخەمە ڕوو، ئەوەیە، مرۆڤ هەندێک جار تێر تێریش بخوات، کێشە نییە، بەڵام نابێت هەمیشە وا بێت، ئیبن قەییم دەڵێت: (سکت پڕ بکە و تێر بخۆ، بەڵام نەک هەموو کاتێک). ئەبووبەکری سدیق خوای لێ ڕازی بێت، دەگێڕێتەوە ئەو کاتەی کۆچیان بۆ مەدینە کرد، (نزل رسول الله صلى الله عليه وسلم منزلاً فبعثتْ إليه امرأة مع ابن لها

بشـاة، فحلـب ثـمَّ قـال: "انطلـق بـه إلى أمِّـك" فشربَتْ حتـى رَوِيت، ثم جاء بشاة أخرى، فحلب ثم سقى أبا بكرٍ، ثـمّ جـاء بشاة أخـرى فحلـب ثـمّ شـرب: پێغەمبەری خـوا لە ڕێگە لە ماڵێـک لای دا، ژنێـک بە کوڕەکەیـدا مەڕێکـی بـۆ نـارد، پێغەمبەر مەڕەکەی دۆشی و بە کوڕەکەی فەرموو: "بیبە بۆ دایکت"، بردی، دایکی ئەوەندەی لێ خواردەوە تا تەواو تێر بـوو، پاشـان مەڕێکـی تـری هێنـا، ئەویشـی دۆشـی و دایە ئەبـووبەکر بیخـواتەوە، پاشـانیش مەڕێکـی تـری هێنـا، ئەمەشـیانی دۆشـی و خـۆی شـیرەکەی خـوادەوە). ئەمە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی، دەکرێت هەندێک جار، مـرۆڤ تێـر بخـوات و سـکی لە خـۆراک پـڕ بکـات، بەڵام نەک بە بەردەوامی.

ئەبووهـورەیرە دەڵێـت جارێکیـان برسـیمان بـوو، لەگەڵ پێغەمـبەردا بە یەکێـک لە هاوەڵانمـان وت ئەرێ هیچێکتـان نییە بیخۆین؟ وتی تەنیا جامێک شیرمان هەیە، بێن پێکەوە دەیخـۆین. پێغەمـبەر (صـلى الله علـيه وسـلم) فەرمـووی: ئەبووهورەیرە، بچۆ هەرچی هەژار و نەداری ئەهلـی سـوففە

لە مـزگەوت هەیە، بانگیـان بـکە، بـا بـێن شـیر بخـۆن.
ئەبووهورەیرە دەڵێت من زۆرم برسی بوو! تـۆقم چـوو، وتـم
شـیر خـۆی چەنـێکە و خەڵـک چـی بخـۆن؟! دەڵێـت بە
هەموویـانم وت و ئەوانـیش هـاتن، پێغەمـبەری خـوا علـیە
السلام داینام، وتی من بـۆت تـێ دەکەم، تـۆش بەسـەریاندا
دابەشی بکە. دەڵێت منیش بەشـم کـرد، جـار جـار دەمـوت
ئەمە کۆتا جامە -جامێکی بچووک بوو-، سەیرم دەکـرد هەر
مـاوە، گشـتی خـواردی و تێرشـیر بـوون، پاشـان فەرمـووی
تەواو، کەس نەما؟ وتم نەخێر ئەی پێغەمبەری خـوا، تەنیـا
خۆم ماوم. فەرمووی دانیشە. جـامێکی دامـێ، خـواردمەوە،
جامێکی تریشـی دامـێ، ئەویشـم خـواردەوە، هەر بـۆی تـێ
دەکـردم تـا وتـم ئەی پێغەمـبەری خـوا، شـوێن نەمـا تێـی
بکەم، دوای ئەمە فەرمووی تەواو تێـر بوویـت؟ وتـم بەڵـێ.
فەرمووی دە هەڵبستە بچۆ. ئەمە ئەبووهورەیرە لە بەردەمی
پێغەمـبەردا هێنـدەی خـواردووە، کە بە تەعبیـری خـۆی،
شـوێن نەمـاوە تێـی بکـات! بەڵام بەردەوام وا نەبـووە،
ئەبووهورەیرە زۆر جار بەردی بە ناوسـکییەوە دەبەسـت، لە
هەژارەکانی مزگەوت بوو، کە پێیان دەوتـرا ئەهلـی سـوففە،

کەسیان نەبوو، نە ژن، نە ماڵ، نە کەسوکار، هەندێک دەربەدەر و ئاوارەی بێکەس بوون.

هەر ئەو سەحابانە، کاتێک لە غەزای خەندەقدا بەو برسێتییەوە ئەو چاڵەیان هەڵکەند، هاوەڵێک هات بۆ ماڵەوە و بە ژنەکەی وت هیچمان نییە؟ پێغەمبەر لە برساندا سێ بەردی بە ناوسکییەوە بەستووە. ژنەکەشی وتی هەر ئەو کارە کۆرپەیەمان هەیە، سەری ببڕە و بە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بڵێ با دە تا دوازدە کەس لەگەڵ خۆیدا بهێنێت، هەر بەشی ئەوەندە کەس دەکات. دەڵێت منیش وتم ئەی پێغەمبەری خوا، کارێکمان سەر بڕیوە، خێزانەکەم دەیکاتە چێشت، دەزانم هەموو سەحابەکان برسییانە، بەڵام بەشی گشتی ناکات، بزانە کێ زۆر برسییەتی، ئەوانە لەگەڵ خۆتدا بهێنە، ئەویش فەرمووی زۆر باشە. کردی بەسەر تەپۆڵکەیەکدا و بانگی لە هاوەڵان کرد: هەموومان لە ماڵی فڵان دەعوەتین. هەزار و چەند سەد کەس بوون، دەڵێت من تەواو چۆکم شکا، وتم بەشی خۆمیش نامێنێت، هەر هەموویان هاتن، پێغەمبەری

خوا فەرمووی، مەنجەڵەکە بخەنە بەردەستی من و لێ گەڕێن خۆم تێی دەکەم، (بسم الله)ی کرد و لە بەرەوە نانی تێ دەکرد و هاوەڵان دەیانخوارد، تا هەموویان تێر بوون، چێشتەکەش هەر وەک خۆی مابووەوە. ئەوەی ئێمە مەبەستمانە لە هێنانەوەی ئەم فەرموودەیە، تێرخواردنە.

لەم فەرموودەیەدا ئەوە بە دی دەکەین کە هەموو هاوەڵان برسییان بوو، بۆ شوێنێک دەگەڕان تۆزێک برسێتییان بشکێنن، لەماڵیشەوە دوور بوون، لە دەرەوەی شار بوون، خۆ هەندێکیان، وەک ئیمامی عوسمان و عەبدوڕڕەحمانی کوڕی عەوف و...، دەوڵەمەند بوون، دەیانتوانی بێنەوە بۆ ماڵەوە و نان بخۆن، بەڵام دوور بوون و خەریکی کار بوون، لە هۆڵی ئەوەدا نەبوون دەست بکەنە سکلەوەڕاندن، وەک ئێستای خۆمان، هەر کەس دەبینیت، دەڵێت تاوەکو نان نەخۆم، نایەم! یەک جار ناهێڵێت نانخواردنەکەی لە کاتی خۆی دوا بکەوێت، بەڵام هەرچی نوێژی هەیە، دوا بکەوێت، کێشەی نییە! خەو و

نانەکەی، دەبێت بە زیادەوە بن، عیبادەتەکانیش هەموو نوقسان!

ئەمانە کێشەی ئێمەن، ئەگەر تۆ پرسیار لە گورجیی هاوەڵان دەکەیت، چۆن ئاوا هەڵدەستان بۆ نوێژ؟ چۆن ئاوا بۆ جیهاد ئامادە دەبوون؟ چۆن ئەو هەموو فەرموودانەیان لەبەر دەکرد؟ ئەگەر لە نهێنیی ئەمانە دەپرسیت، بۆ نەخۆشی لە سەردەمی سەحابەدا کەم بووە؟ یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی هەموو ئەم تایبەتمەندییە نایابانە، ئەوە بوو هاوەڵان هەم و خەمیان سکیان نەبوو، نە تێریان دەخوارد و نە تێر دەخەوتن. پێشەوا عەلی دەڵێت: (من کان همه بطنُهُ، فقیمتُهُ ما یخرُجُ منهُ: هەر کەس تەنیا پەرۆشی سکی بێت، ئەوە بەهایشی بە قەد ئەو شتەیە لە سکییەوە دەردەچێت). ناسر خوسرەوی حەکیمیش دەڵێت: (هەر کەس تەنیا خەڵکی فێری هونەری خواردن و سکتێرکردن بکات، ئەوە خەریکە وانەی کەربوونیان پێ دەڵێتەوە)!

لەسەرخۆیی لە کاتی نانخواردندا

یەکێک لە ئادابی نانخواردن، کە یارمەتیی مرۆڤ بۆ کەمخۆری دەدات، ئەوەیە لەسەرخۆ نان بخۆیت، پەلە نەکەیت، لێ بگەڕێیت ئەگەر خواردنەکە گەرم بوو، سارد ببێتەوە، لە فەرموودەدا هاتووە:(عن سعد الطفري أن النبي نهى عن الكي وقال: أكرهُ شرب الحميم: سەعدی تەفری گێڕاویەتییەوە کە پێغەمبەر نەهیی لە داخکردن کردووە و فەرموویەتی، حەزم بە خواردنەوەی شتی گەرم نییە).

مرۆڤی باوەڕدار و موسڵمان، دەبێت پێڕۆیی لە فەرمایشتەکانی پێغەمبەرەکەی بکات، زۆرێک لە ئێمە، بە تایبەت پیران، وا دەزانن خواردنی شتی گەرم و خواردنەوەی چایی گەرم، هونەرن! هەندێکیان دەڵێن تا ناوسکت نەسووتێنێت، تامی نییە. ئەم خواردنە گەرمانە، دونیایەک زیان بە جەستەی مرۆڤ دەگەیەنن و وردە وردە،

لەشی نەخۆش دەخەن و دەیفەوتێنن. بە هەمان شێوە، پەلەکردن لە کاتی خواردندا، زیانێکی زۆری هەیە، هەندێک راپۆرتی پزیشکی، شتی سەیر دەربارەی چەند جار شتجوین پێش قووتدان، باس دەکەن، هەر تیکەیەک، دەبێت چەندین جار لە دەمدا بجووڕێت، پاشان قووت بدرێت، کەچی زۆرێک لە ئێمە پاروو قووت دەدەین، هێشتا ئەمیان نەچووەتە خوارەوە، یەکێکی ترمان حازر کردووە!

هەر لەو ئادابە خراپانەی ئێمە خوومان پێوە گرتوون و پێغەمبەر حەزی لێ نەکردووە، نانخواردن و ئاوخواردنەوەیە بە ڕاکشانەوە، لە ڕووی زانستییشەوە زیانێکی زۆری هەیە. هەر وەک خواردنەوەی شلەمەنی بە پێوە، بە لای هەندێک لە زانایانەوە حەرامە و بە لای هەندێکی تریشەوە، مەکرووهە. ئەمانە زۆرخۆری نین، خراپخۆرین، بۆیە وەک کورتەیەک لەم دواییەوە ئاماژەم پێ دان.

دوا وته

دوا شتێک حەز بکەم بە تۆی لاو و تۆی خوێنەری بەڕێزی ڕابگەیەنم، ئەوەیە، ئەم چەند قسە کەمە، وەک بیرخستنەوەیەک لە دڵسۆزێکەوە وەرگرە و هەوڵ بدە تەنیا وەک زانیاری و قسەی خۆش بۆی نەڕوانیت، ئەمانە دەرسی ئەخلاقین، ئەخلاقیش لە کاغەز و یادگەدا هیچ سوودێکی نییە، بەڵکو گرنگ ئەوەیە لە ژیانی ڕۆژانەماندا جێبەجێی بکەین و کاری پێ بکەین.

وانەی ئەخلاقی، ئەگەر بیزانیت و کاری پێ نەکەیت، دەبێتە ڕەوشتێکی خراپی تر و دەچێتە سەر ڕەوشتە خراپەکانی ترت. هەرگیز مەکەوە ژێر کاریگەریی ئیحائە نەرێنییەکانی دەروونتەوە، مەڵێ تازە فێر بوومە و ناتوانم تەرکی بکەم، بە دەست خۆم نییە و حەزم لە خواردنی خۆشە، ماندووم و ئەگەر تێرخەو نەبم، تووشی فەتارەت

دەبم و لە ناو دەچم. هیچ لەم قسانە ڕاست نین و بنەمایەکی ڕاستەقینە و زانستییان نییە، لە فەرمایشتی پێغەمبەری ئازیزدا هاتووە: (إنما العلم بالتعلُّم، وإنّما الحلم بالتحلُّم: زانست بە خۆفێرکردن و ئارامگری و نەرمونیانییش بە خۆڕاهێنانە). کەواتە، هەر ماوەیەک سەختە، دوای چەند ڕۆژێک، کەمخۆری و کەمخەوییەکە دەبنە خوو و لەگەڵیاندا ڕادێیت. بۆ ماوەیەک ڕژیم بکە و خواردنت کەم کەرەوە و بەر بە نەوسی خۆت بگرە، پاشان سەیرێکی خۆت بکە، بزانە چەند قەد و باڵات ڕێکتر، خەوتنت خۆشتر و لەشیشت سووکتر دەبێت، ئەوجا بزانە ژیانت بە گشتی چەند خۆش و جوانتر دەبێت. بە هەمان شێوەی خواردنەکە، خەویشت کەم کەرەوە، ئەوجا سەرنج بدە، بزانە کاتت چەند بەرەکەتدارتر، مێشکت چەند کاراتر و قاڵبت چەند گورجوگۆڵتر دەبێت.

پێش تەواوبوونی قسەکانم، حەز دەکەم ئەوەش بڵێم، هەندێک دۆستی خۆشەویست، گلەییم لێ دەکەن کە من خەریکی نووسینی لەم جۆرە بابەتەم و دەڵێن تۆ حەقە

خەریکی بابەتی فیکری، فەلسەفەیی و عیرفانی ببیت و توانستی قسەکردن لە شتی گەورەتر و قووڵترت هەیە.

ناتوانم بە ڕاستە یان نا وەڵامی ئەو گومانە باشانەیان بدەمەوە و دڵنیام لە دڵسۆزییەوە وا دەڵێن و بەشێک لە هەقیشیان لایە، بەڵام وایش نازانم ئەم بابەتە ئەخلاقییانەش سەرەڕای سادەییان، گرنگ و پێویست نەبن، دڵنیایشم قورئان بە شتی لاوەکی و ناگرنگەوە خۆی خەریک نەکردووە، منیش لە قورئان قووڵترم بۆ وتن پێ نییە! دەبینین قورئان بەو بەرزی و پیرۆزییەوە، لای بە لای ئەم بابەتەدا کردووەتەوە و فەرموویەتی: ﴿كلوا واشرَبوا ولا تسرِفوا﴾، منیش دەمەوێت قورئانییانە بنووسم و بۆ ژیان بڕوانم.

ئەگەر خوامان خۆش دەوێت و حەز دەکەین لێمان خۆش ببێت، پێویستە لە هەموو شتێکدا شوێنی پێغەمبەر علیه السلام بکەوین، تەنیا نوێژ و ڕۆژوو بەس نین، کەمخۆری و کەمخەویش دوو لە سیفەتەکانی پێغەمبەر و باوەڕدارانن،

جـــا هەوڵ بـــدە لەم دوو سیفەتەشـــدا، بـــاوەڕداری و شوێنکەوتوویی خۆت بۆ پێغەمبەر، بسەلـمێنیت.

من بە خێر و ئێوە بە سەلامەت...

سبحان ربِّك رَبِّ العزة عمّا يصفون، وسلامٌ على المرسَلين، والحمد لله ربِّ العالمين.

* بۆ ئەم نووسینە، سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

١. ابـن القريـة والكتـاب: ملامـح سـيرة ومسـيرة، د. يوسـف القرضاوي.

٢. زاد المعاد في هدي خير العباد، ابن قيم الجوزية.

٣. الطب النبوي، ابن قيم الجوزية.

٤. النظرات، مصطفى لطفي المنفلوطي.

٥. گوڵسـتان، ن: سـەعدیی شـیرازی، و: مەلا موسـتەفای سەفوەت.

6. Davidson`s Principle & Practice of Medicine (20th edition).

ته‌نـــیاحـــاجی

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7



t.me/tanyahaji7

Invite Link

زنجیرەی لە سفرەوە

(لە سفرەوە)، پریاسکەیەکی پڕ لە سۆز و ئەوین و باوڵێکی تایبەتە بۆ تازەلاوان و گەنجان، هەر چەندە بابەتەکانی بۆ میانساڵان و پیرانیش بەکەڵکن و هەندێ جاریش پێویست، بەڵام ئەوە تازەپێگەیشتووان و لاوانن دەتوانن سوودی زۆرتری لێ ببینن. ئەو نووسینانەی لێرەدان، هەریەکەیان گوشراوی بابەتێکی هەستیار و گرنگە و هەوڵ دراوە پوخت و ڕەوان بخرێتە بەر دەست و چاوان. بە دڵنیاییەوە خوێندنەوەیان، جگە لە سوود، چێژیش دەداتە خوێنەر و لە هەمان کاتدا دەرگای دنیایەک بابەتی بە ڕوودا دەکاتەوە و دەیباتە نێو فیکر و خەیاڵی قووڵەوە!

قانع خورشید


07501269689
07701932749


hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com


سلێمانی - بازاڕی ئاوباریک- نهۆمی یەکەم
بەرامبەر کاسۆمۆڵ - دوکانی ژمارە (٦٦)



٣٠٠٠ هەزار دینار

